

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)  
**JULHO 2021**



REFEIÇÃO	HORÁRIO	12/07/2021	13/07/2021	14/07/2021	15/07/2021	16/07/2021	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro		
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada		
ALMOÇO	10:30h	Sopa de macarrão com legumes (cenoura, batata, abobrinha, couve)	Papinha de arroz com brócolis Chuchu refogado com carne moída e tomate; Feijão	Pernil desfiado com batata amassada; Feijão com couve picadinha	Papinha de abobrinha, cenoura com ovo; Papinha de arroz e feijão amassados	FERIADO	
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		
JANTAR	16:00h	Caldo de feijão com macarrão	Papinha de arroz; Feijão; Carne moída com batata, cenoura e alface picadinha	Papinha de arroz com frango, cenoura e tomate (galinhada); Feijão	Papinha de arroz; Pernil desfiado com couve e abobrinha; Feijão		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações / Observações					
		Energia (Kcal)		CHO (g)		LPPD (g)	
		503		76		13	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Vit. C (mg)	
333,6		3,88		40,7			

A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio.  
 Veja as recomendações em anexo sobre consistência, restrição de uso do sal, açúcar, mel e como oferecer folhas para menores de um ano.  
*Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.*

**NUTRICIONISTAS**  
 Fabiana Poli Nunes CRN9: 3283  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Valiati CRN9: 12376  
 Marlília Martins Santos CRN9: 7314  
 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE**  
**CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE**  
**ZONA URBANA E RURAL**  
**FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)**  
**JULHO 2021**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	19/07/2021	20/07/2021	21/07/2021	22/07/2021	23/07/2021				
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira				
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro				
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada	Fruta amassada				
ALMOÇO	10:30h	Caldo de feijão com macarrão e legumes	Papinha de arroz Carne moída com batata e cenoura; Feijão com alface picadinha (colocar a alface no final)	Papinha de arroz; Pernil desfiado com tomate; Feijão com couve picadinha	Papinha de arroz; Feijão; Omelete com cenoura e brócolis amassados	Arroz com frango e cenoura (galinhada caldada); Tutu de feijão				
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
JANTAR	16:00h	Sopa de legumes	Papinha de arroz; Feijão; Carne suína desfiada com tomate e alface picadinha	Papinha de arroz; Farofa de ovo com abobrinha e cenoura caldadas; Feijão	Sopa de legumes com frango	Papinha de macarrão com carne moída refogada com cenoura, tomate e brócolis				
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	487,4	<b>CHO (g)</b>	73	<b>PTN (g)</b>	22	<b>LPD (g)</b>	13	
		<b>Cálcio (mg)</b>	330,8	<b>Ferro (mg)</b>	3,25	<b>Retinol (mcg)</b>	125,9	<b>Vit. C (mg)</b>	41,16	
		<b>Orientações / Observações</b>								
		<b>NUTRICIONISTAS</b> Fabiana Poli Nunes CRN9: 3283 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483 Mariana Yalhati CRN9: 12376 Marília Martins Santos CRN9: 7314 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707								

A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio.  
 Veja as recomendações em anexo sobre consistência, restrição de uso do sal, açúcar, mel e como oferecer folhas para menores de um ano.  
*Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.*

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE

## CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE

## ZONA URBANA E RURAL

## FAIXA ETÁRIA (4 a 12 meses)

## JULHO 2021



REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/07/2021	27/07/2021	28/07/2021	29/07/2021	30/07/2021			
		Segunda - feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro			
COLAÇÃO	9:00h	Suco de caju	Fruta amassada	Frutas amassadas	Fruta amassada	Fruta amassada			
ALMOÇO	10:30h	Arroz com legumes e feijão	Papinha de arroz; Feijão; Carne suína desfiada com tomate picado	Papinha de arroz; Feijão; Ovo mexido com cenoura e couve picadinha	Sopa de legumes com frango	Macarrão com carne moída e legumes			
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTAR	16:00h	Sopa de legumes	Purê de batata com inhame; Frango desfiado com legumes; Feijão	Papinha de arroz; Ovo com abobrinha; Feijão com couve picada	Papinha de arroz com cenoura; Pernil desfiado com alface picada; Feijão	Papinha de arroz; Carne moída com legumes; Feijão			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações / Observações							
		Energia (Kcal)	489,8	CHO (g)	73	PTN (g)	23	LPD (g)	13
		Cálcio (mg)	335,8	Ferro (mg)	3,54	Retinol (mcg)	125,8	Vit. C (mg)	42,1

## NUTRICIONISTAS

Fabiana Poli Nunes CRN9: 3283  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Vallati CRN9: 12376  
 Marília Martins Santos CRN9: 7314  
 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

A pandemia de Covid-19 trouxe situações imprevisíveis na execução dos contratos (realinhamento de preços e dificuldades na entrega pelos fornecedores) impactando na composição do cardápio.  
 Veja as recomendações em anexo sobre consistência, restrição de uso do sal, açúcar, mel e como oferecer folhas para menores de um ano.  
 Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

**ORIENTAÇÕES**

- 1) O cardápio da alimentação escolar é feito conforme legislação vigente e normativas do FNDE, não enviamos “lanches” e sim refeições completas, cabe a escola fazer o porcionamento de forma apropriada promovendo ingestão adequada e educação alimentar. É importante compreender que a escola é um ambiente coletivo e que ~~existem~~ crianças que têm na alimentação escolar a principal refeição realizada.
- 2) O cardápio da alimentação escolar será enviado mensalmente e deverá ser seguido por todas as escolas; as substituições alimentares só podem ser feitas utilizando o mesmo grupo alimentar (exemplo: batata substituindo mandioca ou cenoura substituindo abobrinha). A partir dele as ASGs podem utilizar de seus conhecimentos para inovar, criar e complementar o cardápio de forma a promover educação nutricional através de receitas e opções saudáveis. O cardápio deve ficar exposto na cozinha e em uma área externa para visualização diária dos pais.
- 3) Não é recomendável a adição de açúcares, incluindo o mel menores de 3 anos (alunos do berçário e ensino infantil). Também não é recomendada a adição de sal nas preparações para menores de 1 ano. Para as escolas que atendem alunos de 0-3 anos, faça a refeição sem sal, separe a comida para os menores de 1 ano e deixe para adicionar um pouco de sal no final da preparação para as crianças maiores de um ano (sugestão: deixe o arroz sem sal, acrescente o sal depois do feijão estar pronto e deixe cozinhar mais um pouco para misturar, adicione também o sal depois de ter separado a carne dos menores de 1 ano e após adicionar o sal refogue mais um pouco para misturar. Caso sua escola tenha horta, podem ser utilizados outros temperos naturais na papinha (orégano, alecrim, manjeriço, salsa, cebolinha).
- 4) No cardápio, quando escrito PAPINHA, os alimentos devem ser bem cozidos separadamente para depois serem amassados, assim a papinha fica mais firme, com textura de purê. É contraindicado bater a papinha no liquidificador. Quando escrito sopa/ caldo devem ser cozidos juntos, ficando assim a comida mais caldeada.
- 5) O estoque deve estar sempre limpo, organizado e etiquetado (data de validade).
- 6) As ASGs devem seguir as normas de boas práticas na manipulação de alimentos.
- 7) Seguir as orientações do Manual de Boas Práticas (MBP), sendo este um documento obrigatório (Resolução da RDC 216) que deverá ser arquivado em local de fácil acesso aos manipuladores de alimentos.
- 8) As planilhas dos Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs) deverão ser preenchidas diariamente ou conforme frequência estabelecida pelas orientações de cada POP. Organizar uma pasta específica para arquivamento das planilhas que deverão ficar em local de fácil acesso aos manipuladores de alimentos
- 9) O instrumental dos Gêneros Alimentícios deve ser enviado mensalmente respeitando data determinada no roteiro de cada escola.
- 10) Para servir **alface ou couve ou folhas de brócolis para os menores de 1 ano**, pique-as em tirinhas e depois pique novamente de modo que fique em quadradinhos e acrescente as folhas picadas no final da preparação antes de amassar a papinha. Veja a imagem a baixo.

