

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 (7 a 12 meses)

FEVEREIRO 2022



REFEIÇÃO	HORÁRIO	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022			
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
COLAÇÃO	9:00h			Fruita amassada		Fruita amassada			
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz com ovo Feijão amassado	Papinha de macarrão com molho bolonhesa enriquecido (carne moída, molho de tomate e abobrinha ralada)	Papinha de galinhada com cenoura Tutu de feijão Salada de alface picadinha	Papinha de arroz branco feijão amassado Carne moída com chuchu amassado	Papinha de arroz branco Feijão amassado Escondidinho de frango Salada de couve picadinha			
LANCHE	13:00h	Fruita amassada	Mingau de maisena	Fruita amassada	Mingau de maisena	Fruita amassada			
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz branco Feijão amassado Escondidinho de frango	Papinha de arroz com ovo Feijão amassado	Papinha de macarrão com molho bolonhesa enriquecido (carne moída, molho de tomate e abobrinha ralada)	Papinha de galinhada com cenoura Tutu de feijão Salada de alface picadinha	Papinha de arroz branco feijão amassado Carne moída com chuchu amassado			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>									
<b>Orientações</b>									
		Energia (Kcal)	423	CHO (g)	66	PTN (g)	18	LPD (g)	10
					62%		17%		21%
		Cálcio (mg)	173	Ferro (mg)	3	Retinol (mcg)	65	Vit. C (mg)	6

*Martins*  
NUTRICIONISTA RT:  
Marília Martins Santos CRN9: 7314  
NUTRICIONISTAS QT:  
Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/P  
Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
Mariana Valhati CRN9: 12376  
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMÁE  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (7 a 12 meses)  
**FEVEREIRO 2022**



REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
COLAÇÃO	9:00h			Fruita		Fruita	
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado Ovo mexido	Papinha de arroz branco Feijão amassado Carne moída com cenoura e chuchu ralados	Sopa de macarrão, frango desfiados e legumes picadinhos	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado frango desfiado	Papinha de arroz com carne suína desfiada Feijão amassado Purê de cabotia	
LANCHE	13:00h	Fruita	Mix de frutas picadas	Fruita	Mix de frutas picadas	Fruita	
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz com carne suína desfiada Feijão amassado Purê de cabotia	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado Ovo mexido	Papinha de arroz branco Feijão amassado Carne moída com cenoura e chuchu ralados	Sopa de macarrão, frango desfiados e legumes picadinhos	Papinha de arroz com legumes Feijão amassado frango desfiado	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					Energia (Kcal)
							428
							CHO (g)
							65
							60%
Cálcio (mg)							
172							
							Ferro (mg)
							3
							PTN (g)
							18
							16%
Retinol (mcg)							
65							
							LPD (g)
							11
							24%
							Vit. C (mg)
							7

*Murilo*  
 NUTRICIONISTA RT:  
 Marília Martins Santos CRN9: 7314  
 NUTRICIONISTAS QT:  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/P  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Vallati CRN9: 12376  
 Thais 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 (7 a 12 meses)

FEVEREIRO 2022



REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022		
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira		
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		
COLAÇÃO	9:00h			Fruita		Fruita		
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz com cenoura Feijão amassado Farofa de abobrinha ralada com ovo	Papinha de arroz branco Feijão amassado Carne moída com batatas Salada de alface picadinha	Papinha de arroz branco com carne suína desfiada Feijão amassado Mandioca amassada	Papinha de macarrão com molho bolonhesa enriquecido (carne moída, molho de tomate e cenoura/abobrinha ralada)	Papinha de galinhada Tutu de feijão Purê de batata doce com cabotíá Salada de couve picadinha		
LANCHE	13:00h	Fruita	Mix de frutas picadas	Fruita	Mix de frutas picadas	Fruita		
JANTAR	16:00h	Papinha de galinhada Tutu de feijão Purê de batata doce com cabotíá Salada de couve picadinha	Papinha de arroz com cenoura Feijão amassado Farofa de abobrinha ralada com ovo	Papinha de arroz branco Feijão amassado Carne moída com batatas Salada de alface picadinha	Papinha de arroz branco com carne suína desfiada Feijão amassado Mandioca amassada	Papinha de macarrão com molho bolonhesa enriquecido (carne moída, molho de tomate e cenoura/abobrinha ralada)		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					Energia (Kcal)	472
							CHO (g)	72
							61%	
							Ferro (mg)	3
							Cálcio (mg)	179
							PTN (g)	19
							16%	
							Retinol (mcg)	69
							LPD (g)	12
							23%	
							Vit. C (mg)	8

*Alimentos*

NUTRICIONISTA RT:  
 Marília Martins Santos CRN9: 7314  
 NUTRICIONISTAS QT:  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295  
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590  
 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204/P  
 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483  
 Mariana Valiati CRN9: 12376  
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707



## 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). 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 para 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 hortá, podem ser utilizados outros temperos naturais na papinha (orégano, alecrim, manjeriço, salsinha, cebolinha).
- 4) No cardápio, quando escrito PAPHNA, 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 dentro da cozinha.
- 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 dentro da cozinha.
- 9) O instrumental dos Gêneros Alimentícios deve ser enviado mensalmente respeitando data determinada no roteiro de cada escola.

*Martina Martins Santos*  
Martina Martins Santos

Nutricionista

Matrícula: 26.827-5

CRNG: 7314