

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 (1 a 3 anos)
FEVEREIRO 2022



REFEIÇÃO	HORÁRIO	FEVEREIRO 2022						
		07/02/2022 Segunda-feira	08/02/2022 Terça-feira	09/02/2022 Quarta-feira	10/02/2022 Quinta-feira	11/02/2022 Sexta-feira		
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Leite puro Bolacha maisena	Vitamina de fruta Bisnaguinha	Suco de cajú Biscoito de polvilho	Leite puro Bisnaguinha	Mingau de maisena com banana		
COLAÇÃO	9:00h			Fruta		Fruta		
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido	Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com legumes	Galinhada Tutu de feijão Salada de cenoura com alface	Arroz branco feijão de caldo Carne moída com chuchu	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango Salada de couve		
LANCHE	13:00h	Fruta	Mix de frutas picadas	Fruta	Mix de frutas picadas	Fruta		
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Frango desfiado ao molho sugo	Arroz branco Feijão de caldo Ovo mexido	Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com legumes	Galinhada Tutu de feijão Salada de cenoura com alface	Arroz branco feijão de caldo Carne moída com chuchu		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					Energia (Kcal)	724
							CHO (g)	114
							63%	
							Ferro (mg)	4
							210	
							PTN (g)	27
							15%	
							Retinol (mcg)	78
							18	
							Vit. C (mg)	13

M. Santos
 NUTRICIONISTA RT:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 NUTRICIONISTAS QT:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Herlki 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 - PMMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
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	Mingau maisena com banana	Leite puro Bisnaguinha	Suco de caju Biscoito de polvilho	Vitamina de fruta Bisnaguinha	Leite puro Bolacha maisena		
COLAÇÃO	9:00h			Fruta		Fruta		
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete com legumes	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura Chuchu refogado	Sopa de frango com legumes	Frango em cubos com legumes	Arroz com carne suína Feijão de caldo Purê de cabotiá Salada de couve		
LANCHE	13:00h	Fruta	Mix de frutas picadas	Fruta	Mix de frutas picadas	Fruta		
JANTAR	16:00h	Arroz com carne suína Feijão de caldo Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Omelete com legumes	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura Chuchu refogado	Sopa de frango com legumes	Arroz branco Feijão de caldo Frango em cubos com legumes		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					Energia (Kcal)	691
							CHO (g)	103
							PTN (g)	28
							LPD (g)	19
							Calcio (mg)	206
						Retinol (mcg)	78	
						Vit. C (mg)	14	

Millevants

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

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 (1 a 3 anos)
 FEVEREIRO 2022



REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Suco de caju Bolacha maisena	Tercça-feira Vitamina de fruta Bisnaguinha	Quarta-feira Leite puro Bolacha maisena	Quinta-feira Mingau de maisena com banana	Sexta-feira Vitamina de fruta Biscoito de polvilho	
COLAÇÃO	9:00h			Fruta		Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Arroz com cenoura Feijão de caldo Farofa de abobrinha com ovo	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com batatas Salada de alface	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão, carne suína e ovo) Mandioca cozida	Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com legumes	Galinhada Tutu de feijão purê de batata doce com cabotiá Salada de couve	
LANCHE	13:00h	Fruta	Mix de frutas picadas	Fruta	Mix de frutas picadas	Fruta	
JANTAR	16:00h	Galinhada Tutu de feijão purê de batata doce com cabotiá	Arroz com cenoura Feijão de caldo Farofa de abobrinha com ovo	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com batatas Salada de alface	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão, carne suína e ovo) Mandioca cozida	Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com legumes	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		728		108	25	21	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	
		209		4	83	14	
Orientações							
NUTRICIONISTA RT: Marília Martins Santos CRN9: 7314 NUTRICIONISTAS QT: Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Herick 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 ano (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, salsinha, 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 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