

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (11-15 anos)



FEVEREIRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	FEVEREIRO 2022					
		07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022			
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
		Arroz branco Feijão de caldo Omelete	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	
		Suco de cajiú		Fruta		Fruta	
		Composição nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
			447	73g	16g	10g	
				65%	14%	21%	

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

Albuquerque
NUTRICIONISTA RT:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
NUTRICIONISTAS OT:
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 - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (11-15 anos)



FEVEREIRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com legumes	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura Chuchu refogado	Quarta-feira Sopa de frango com legumes	Quinta-feira Arroz branco Feijão de caldo Frango em cubos com legumes	Sexta-feira Arroz com carne suína Feijão de caldo Purê de cabotiá Salada de couve
			Suco de cajú	Fruta		Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 466	CHO (g) 74g 64%	PTN (g) 18g 15%	LPD (g) 11g 20%

Orientações:
As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

NUTRICIONISTA RT:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
NUTRICIONISTAS QT:
Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
Herli 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 - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (11-15 anos)



FEVEREIRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira Arroz com cenoura Feijão de caldo Farofa de abobrinha com ovo	Terça-feira Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com batatas Salada de alface	Quarta-feira Arroz branco Feijão tropeiro (feijão, carne suína e ovo) Mandioca cozida	Quinta-feira Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com legumes	Sexta-feira Galinhada Tutu de feijão purê de batata doce com cabotia Salada de couve
			Suco de cajú	Fruta		Fruta
Composição nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal) 479	CHO (g) 77g 64%	PTN (g) 17g 15%	LPD (g) 11g 21%
<p>Orientações:</p> <p>As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.</p> <p>Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p>						
<p>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</p>						

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, quando em falta de algum item, podem ser feitas utilizando o mesmo grupo alimentar. Por exemplo:

- Legumes cozidos podem ser: chuchu, abobrinha, cenoura, beterraba, brócolis, couve
- Saladas cruas podem ser: alface, tomate, cenoura, couve
- Tubérculos são: Batata e inhame
- Carnes: Bovina, suína, frango ou ovo

A partir desses grupos as ASGs podem utilizar de seus conhecimentos para 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 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 horta, podem ser utilizados outros temperos naturais na papinha (orégano, alecrim, manjerição, 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 em local de fácil acesso aos manipuladores de alimentos.

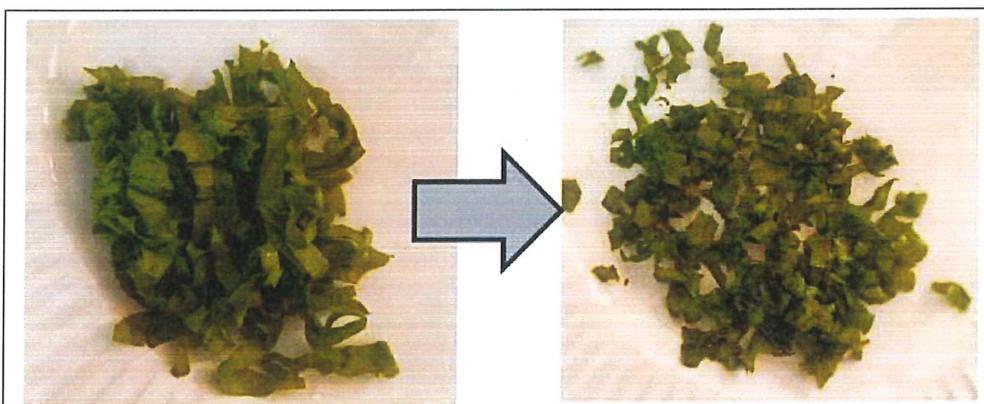


Marília Martins Santos
Nutricionista
Matrícula: 26.827-5
CRN9: 7314

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 seguir:



M. Santos
Márcia Martins Santos
Nutricionista
Matrícula: 26.827-5
CRN9: 7314