

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMIAE

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (11-15 anos)

ABRIL 2022

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 04/04/2022 | 05/04/2022 | 06/04/2022 | 07/04/2022 | 08/04/2022 |
|---|-----------------------------|--|--|---|---|--|
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| | | Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovo com abobrinha | Arroz branco Feijão de caldo Came bovina em pedaços com batata | Macarrão ao molho de tomate com frango e legumes (chuchu e cenoura) | Arroz branco Feijão de caldo Came suína em cubos Salada de alface e tomate | Arroz branco Feijão de caldo Purê de cabotiá com inhame recheado com frango desfiado |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) | | Fruta | PTN (g) | LPD (g) |
| | | 481 Kcal | | Fruta | 19,0 g | 13,0 g |
| | | | | | 16% | 25% |

Orientações:

As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena) para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMIAE.
Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.
*O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega previsto.
*Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.

Martins
NUTRICIONISTA RT:

Marfília Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTAS QT:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

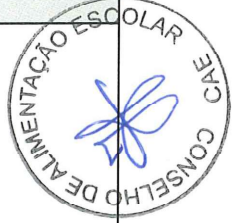
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204

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

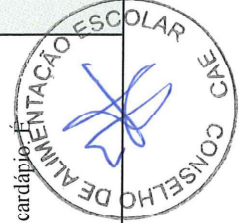
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (11-15 anos)

ABRIL 2022

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 11/04/2022 | 12/04/2022 | 13/04/2022 | 14/04/2022 | 15/04/2022 |
|---|-----------------------------|--|---|---|---------------------------------|------------|
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno com legumes (abobrinha, cenoura e chuchu) | Galinhada Tutu de feijão Salada de tomate e couve | Pão francês* com pernil desfiado com tomate e alface | RECESSO | FERIADO |
| | | | Fruta | Fruta | | |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) 471 Kcal | CHO (g) 68,0 g 57% | PTN (g) 18,0 g 15% | LPD (g) 14,0 g 28% | |
| <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>*O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do cia) de acordo com a programação de entrega previsto.</p> <p>*Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. Recomendado que façam substituições, caso necessário.</p> | | | | | | |
| <p>NUTRICIONISTA RT: Márlia Martins Santos CRN9: 7314</p> <p>NUTRICIONISTAS QT: Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Heriki Ferreira dos Santos CRN9:26204 Juliana Pereira Viana CRN9:7483 Mariana Valiati CRN9: 12376 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707</p> | | | | | | |



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

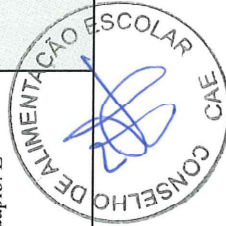
ABRIL 2022

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 18/04/2022 | 19/04/2022 | 20/04/2022 | 21/04/2022 | 22/04/2022 |
|---|-----------------------------|----------------------------|---|--------------------------|---|--------------|
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Segunda-feira | Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura | Terça-feira | Arroz branco Feijão de caldo Carne bovina com quibebe de inhame Salada de couve e tomate | Quarta-feira |
| | | Quinta-feira | FERIADO | | | Sexta-feira |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | Energia (Kcal) 479 Kcal | CHO (g) 70,0 g 59% | PTN (g) 19,0 g 16% | LPD (g) 14,0 g 25% | |

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.
 *O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega previsto.
 *Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.

NUTRICIONISTA RT:
 Marliia Martins Santos CRN9: 7314
NUTRICIONISTAS QT:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Herikli Ferreira dos Santos CRN9: 26204
 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 FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (11-15 anos)

ABRIL 2022

| REFEIÇÃO | HORÁRIO | 25/04/2022 | 26/04/2022 | 27/04/2022 | 28/04/2022 | 29/04/2022 |
|---|-----------------------------|--|---|--|--|--|
| | | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| PRINCIPAL | Manhã: 10:30h Tarde: 16h | Arroz nutritivo (ovo, cenoura e abobrinha) Feijão de caldo | Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido com legumes | Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango (com inhame e batata doce) Salada de tomate | Arroz branco Feijão tropeiro (carne suína) Mandioca cozida Salada de couve e alface | Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho com legumes |
| | | | | Fruta | | Fruta |
| Composição nutricional (Média Semanal) | | | Energia (Kcal) 485 Kcal | CHO (g) 73,0 g 60% | PTN (g) 19,0 g 15% | L.PD (g) 13,0 g 24% |
| Orientações: | | <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>*O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega previsto.</p> <p>*Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.</p> | | | | |
| | | <p>NUTRICIONISTA RT: Marília Martins Santos CRN9: 7314</p> <p>NUTRICIONISTAS QT: Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Heriki Ferreira dos Santos CRN9: 26204 Juliana Pereira Viana CRN9: 7483 Mariana Valiati 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 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 mereres 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, 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 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.



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