

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 (6 a 10 anos)

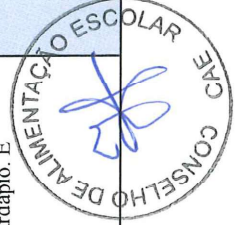
ABRIL 2022

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 Carne bovina em pedaços com batata	Macarrão ao molho de tomate com frango e legumes (chuchu e cenoura)	Arroz branco Feijão de caldo Carne 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)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		345 Kcal	49,0 g 57%	14,0 g 16%	10,0 g 27%	

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 a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.

Mulheres
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
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 (6 a 10 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	FÉRIADO
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal) 349 Kcal	CHO (g) 49,0 g 56%	PTN (g) 13,0 g 15%	LPD (g) 11,0 g 29%	
<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 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: Mafélia 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>						



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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

ZONA URBANA E RURAL

FAIXA ETÁRIA (6 a 10 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 Legumes assados (caboitiá, abobrinha, batata)	Quarta-feira	Arroz branco Feijão de caldo Carne bovina com quibebe de inhame Salada de couve e tomate	Quinta-feira	FERIADO		Sexta-feira	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes
		Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	347 Kcal	CHO (g)	49,0 g	56%	PTN (g)	13,0 g	15%	LPD (g)
<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 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 Herikli 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 (6 a 10 anos)



ABRIL 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	25/04/2022	26/04/2022	27/04/2022	28/04/2022	29/04/2022	
PRINCIPAL	Manhã: 10:30h Tarde: 16h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
		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	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
		349 Kcal		50,0 g		13,0 g	
		57%		15%		27%	
<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 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 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, 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.



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