

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 (6 a 12 meses)
AGOSTO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 2022							
		01/08/2022 Segunda-feira	02/08/2022 Terça-feira	03/08/2022 Quarta-feira	04/08/2022 Quinta-feira	05/08/2022 Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz branco Feijão amassado Farofinha de ovo com cenoura ralada	Papinha de arroz branco com carne suína desfiada e tomate picado Feijão amassado Salada de repolho picado refogado	Papinha de arroz branco Feijão amassado Frango desfiado ao molho com couve picada Purê de batata doce	Papinha de arroz branco Feijão amassado Escondidinho de mandioca com carne moída Beterraba cozida amassada Alface picadinha	Sopa de macarrão legumes e frango desfiado			
		LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz branco Feijão amassado Escondidinho de mandioca com carne moída Beterraba cozida amassada Alface picadinha	Sopa de macarrão legumes e frango desfiado	Papinha de arroz branco Feijão amassado Farofinha de ovo com cenoura ralada	Papinha de arroz branco com carne suína desfiada e tomate picado Feijão amassado Salada de repolho picado refogado	Papinha de arroz branco Feijão amassado Frango desfiado ao molho com couve picada Purê de batata doce			
		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL							
		Energia (Kcal)	531	CHO (g)	80	PTN (g)	21	LPD (g)	14
		Cálcio (mg)	307	Ferro (mg)	60%	Retinol (mcg)	16%	Vit. C (mg)	24%
					2,4		124,3		43,3
		Orientações							

Reserve (congelado) uma porção de hortifrutis para as preparações da segunda-feira.
 A colação (refeição das 9h), pode ser ofertada após o almoço a critério da rotina escolar.
 * 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.
 * O ovo é um alimento fonte de proteína, rico em vitaminas e minerais. No cardápio é sempre ofertado com outros ingredientes para enriquecer a refeição e garantir a diversidade de preparações. Sendo assim, deve ser respeitado a forma de preparação determinada no cardápio.

NUTRICIONISTA RT:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314



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 (6 a 12 meses)
AGOSTO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 2022							
		08/08/2022 Segunda-feira	09/08/2022 Terça-feira	10/08/2022 Quarta-feira	11/08/2022 Quinta-feira	12/08/2022 Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ COLAÇÃO	7:30h 9:00h	Mamadeira Fruta	Mamadeira Fruta	Mamadeira Fruta	Mamadeira Fruta	Mamadeira Fruta			
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz branco Feijão amassado Fritata de batata inglesa ralada	Papinha de galinhada Tutu de feijão Purê de cabotiá	Papinha de macarrão com molho bolonhesa enriquecido com legumes	Papinha de arroz branco Feijão amassado Estrogonofe de frango com creme de inhame Couve e repolho picados refogados	Papinha de arroz branco Feijão amassado Pernil desfiado com abobrinha ralada			
LANCHE	13:00h	Mamadeira Papinha de arroz branco Feijão amassado Estrogonofe de frango com creme de inhame Couve e repolho picados refogados	Mamadeira Papinha de arroz branco Feijão amassado Pernil desfiado com abobrinha ralada Alface picadinha	Mamadeira Papinha de arroz branco Feijão amassado Fritata de batata inglesa ralada	Mamadeira Papinha de galinhada Tutu de feijão Purê de cabotiá	Mamadeira Papinha de macarrão com molho bolonhesa enriquecido com legumes			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		495,3		72		20		14	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)	
		301,5		2,35		124,3		39,6	
Orientações									

Reserve (congelado) uma porção de hortifrutis para as preparações da segunda-feira.

A colação (refeição das 9h), pode ser ofertada após o almoço a critério da rotina escolar.

* 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.

* O ovo é um alimento fonte de proteína, rico em vitaminas e minerais. No cardápio é sempre ofertado com outros ingredientes para enriquecer a refeição e garantir a diversidade de preparações. Sendo assim, deve ser respeitado a forma de preparação determinada no cardápio.

Martins
NUTRICIONISTA RT:

Marília Martins Santos CRN9: 7314



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 (6 a 12 meses)
AGOSTO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	15/08/2022			
		Segunda-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz branco Feijão amassado	Papinha de arroz branco Feijão amassado	Papinha de arroz com carne bovina destfiada	Papinha de arroz branco Feijão amassado
		Quibebe de mandioca com carne suína desfiado	Frango desfiado	Purê de batata doce	Frango desfiado com cenoura ralada
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz com carne bovina destfiada Feijão amassado	Papinha de arroz branco Feijão amassado	Papinha de arroz branco Feijão amassado	Papinha de arroz branco Feijão amassado
		Purê de batata doce	Frango desfiado com cenoura ralada	Quibebe de mandioca com carne suína desfiado	Beterraba cozida amassada
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPPD (g)
		504,7	75 59%	21 16%	14 25%
Orientações		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		301,6	2,55	122	38,4

Reserve (congelado) uma porção de hortifrutis para as preparações da segunda-feira.
 A colação (refeição das 9h), pode ser ofertada após o almoço a critério da rotina escolar.
 *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.
 *O ovo é um alimento fonte de proteína, rico em vitaminas e minerais. No cardápio é sempre ofertado com outros ingredientes para enriquecer a refeição e garantir a diversidade de preparações. Sendo assim, deve ser respeitado a forma de preparação determinada no cardápio.



Martins
NUTRICIONISTA RT:
Marilyn Martins Santos CRN9: 7314

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 (6 a 12 meses)

AGOSTO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 2022				
		22/08/2022 Segunda-feira	23/08/2022 Terça-feira	24/08/2022 Quarta-feira	25/08/2022 Quinta-feira	26/08/2022 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira Fruta	Mamadeira Fruta	Mamadeira Fruta	Mamadeira Fruta	Mamadeira Fruta
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz branco Feijão amassado Ovos cozidos e amassados ao molho sujo	Papinha de arroz branco Feijão amassado Carne suína desfiada Purê de inhame com cabotiá	Papinha de arroz branco Feijão amassado Frango desfiado com abobrinha ralada Repolho picado refogado	Sopinha de macarrão, legumes e carne bovina desfiada Purê de inhame com cabotiá	Papinha de arroz branco Feijão amassado Frango desfiado Purê de batata inglesa Alface e couve picadinha
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
JANTAR	16:00h	Sopinha de macarrão, legumes e carne bovina desfiada	Papinha de arroz branco Feijão amassado Frango desfiado Purê de batata inglesa Alface e couve picadinha	Papinha de arroz branco Feijão amassado Ovos cozidos e amassados ao molho sujo	Papinha de arroz branco Feijão amassado Carne suína desfiada Purê de inhame com cabotiá	Papinha de arroz branco Feijão amassado Frango desfiado com abobrinha ralada Repolho picado refogado
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações				
		Energia (Kcal)	509,8	72	22	15
		Calcio (mg)	325,2	56%	17%	27%
		Ferro (mg)	2,3			
		Retinol (mcg)	136,4			
		CHO (g)				
		PTN (g)				
		LPD (g)				
		Vit. C (mg)				

Reserve (congelado) uma porção de hortifrutis para as preparações da segunda-feira.

A colação (refeição das 9h), pode ser ofertada após o almoço a critério da rotina escolar.

* 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.

* O ovo é um alimento fonte de proteína, rico em vitaminas e minerais. No cardápio é sempre ofertado com outros ingredientes para enriquecer a refeição e garantir a diversidade de preparações. Sendo assim, deve ser respeitado a forma de preparação determinada no cardápio.

Marília Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTA RT:

Martins



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 (6 a 12 meses)

AGOSTO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	AGOSTO 2022							
		29/08/2022 Segunda-feira	30/08/2022 Terça-feira	31/08/2022 Quarta-feira	01/09/2022 Quinta-feira				
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	FERIADO	Mamadeira				
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita		Fruita				
ALMOÇO	10:30h	Risoto de legumes com carne suína Feijão de caldo	Papinha de macarrão com molho bolonhesa enriquecido com cenoura ralada		Papinha de arroz branco feijão amassado Frango desfiado Beterraba cozida amassada Couve com repolho refogado	Papinha de galinhada Tutu de feijão Purê de batata doce Alface picadinha			
							Mamadeira	Mamadeira	
									Fruita
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira		Mamadeira				
JANTAR	16:00h	Papinha de galinhada Tutu de feijão Purê de batata doce	Papinha de arroz branco feijão amassado Frango desfiado Beterraba cozida amassada Couve com repolho refogado	Papinha de macarrão com molho bolonhesa enriquecido com cenoura ralada	Risoto de legumes com carne suína Feijão de caldo Alface picada				
						Mamadeira	Mamadeira		
								Fruita	Fruita
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL									
Orientações									
		Energia (Kcal)	516	CHO (g)	74	PTN (g)	22	LPD (g)	15
		Calcio (mg)	331,4	Ferro (mg)	2,45	Retinol (mcg)	133,9	Vit. C (mg)	38,9

Reserve (congelado) uma porção de hortifrutis para as preparações da segunda-feira.

A colação (refeição das 9h), pode ser ofertada após o almoço a critério da rotina escolar.

* 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.

* O ovo é um alimento fonte de proteína, rico em vitaminas e minerais. No cardápio é sempre ofertado com outros ingredientes para enriquecer a refeição e garantir a diversidade de preparações. Sendo assim, deve ser respeitado a forma de preparação determinada no cardápio.

Marília Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTA RT:

Mulbontes

