

**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)**

**AGOSTO 2022**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	01/08/2022	02/08/2022	03/08/2022	04/08/2022	05/08/2022
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Bolacha de maizena Leite puro	Terça-feira Bisnaguinha Leite puro	Quarta-feira Biscoito de polvilho Leite puro	Quinta-feira Pão francês com manteiga Leite puro	Sexta-feira Biscoito água e sal Suco de caji
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura ralada	Baião de três com carne suína Salada de repolho com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Frango em cubos Purê de batata doce com molho de tomate Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de mandioca com carne moída Salada de beterraba ralada com alface	Sopa de macarrão, legumes e frango
LANCHE	13:00h	Leite puro Arroz branco Feijão de caldo	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro
JANTAR	16:00h	Escondidinho de mandioca com carne moída Salada de beterraba ralada com alface	Sopa de macarrão, legumes e frango	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura ralada	Baião de três com carne suína Salada de repolho com tomate	Purê de batata doce com molho de tomate Salada de couve

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL**

**Orientações**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
745	108	30	22
Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
342,5	3,85	143,8	31,95

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.

\* 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.

\* 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:**


*Martina*  
Martina 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 (1 a 3 anos)**  
**AGOSTO 2022**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Pão Francês com manteiga Suco de cajiá	Terça-feira Biscoito de polvilho Leite puro	Quarta-feira Biscoito água e sal Leite puro	Quinta-feira Bisnaguinha Leite puro	Sexta-feira Biscoito de maisena Leite puro			
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Fritada de batata inglesa	Galinhada Tutu de feijão Purê de cabotiá Vinagrete	Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com legumes	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango com creme de inhame salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Pernil em cubos com abobrinha picada Salada de alface			
LANCHE	13:00h	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro			
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango com creme de inhame salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Pernil em cubos com abobrinha picada Salada de alface	Arroz branco Feijão de caldo Fritada de batata inglesa	Galinhada Tutu de feijão Purê de cabotiá Vinagrete	Macarrão com molho bolonhesa enriquecido com legumes			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>									
<b>Orientações</b>									
		<b>Energia (Kcal)</b>	726,5	<b>CHO (g)</b>	108	<b>PTN (g)</b>	29	<b>LPD (g)</b>	21
		<b>Cálcio (mg)</b>	313,8	<b>Ferro (mg)</b>	59%	<b>Retinol (mcg)</b>	16%	<b>Vit. C (mg)</b>	26%
					4,5		134,1		26,9

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.  
 \*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.  
 \*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:**  
**Martila 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 (1 a 3 anos)  
**AGOSTO 2022**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	15/08/2022	16/08/2022	17/08/2022	18/08/2022	19/08/2022
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			Pão francês com manteiga Suco de caju Fruta	Biscoito maisena Leite puro Fruta	Biscoito de polvilho Leite puro Fruta	Panqueca de banana Leite puro Fruta
ALMOÇO	10:30h	FERIADO	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com carne suína	Arroz branco Feijão de caldo Filé de coxa desfiada Beterraba cozida	Arroz com carne bovina Feijão de caldo Purê de batata doce	Arroz branco Feijão de caldo Frango em cubos com cenoura
LANCHE	13:00h		Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro
JANTAR	16:00h		Arroz com carne bovina Feijão de caldo Purê de batata doce	Arroz branco Feijão de caldo Frango em cubos com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com carne suína	Arroz branco Feijão de caldo Filé de coxa desfiada Beterraba cozida
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>			<b>Energia (Kcal)</b> 752,3	<b>CHO (g)</b> 111	<b>PTN (g)</b> 32	<b>LPD (g)</b> 20
			<b>Cálcio (mg)</b> 318,8	<b>Ferro (mg)</b> 5,1	<b>Retinol (mcg)</b> 129,5	<b>Vit. C (mg)</b> 25

**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.  
 \* 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.  
 \* 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.

*M. Santos*  
 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 (1 a 3 anos)**  
**AGOSTO 2022**

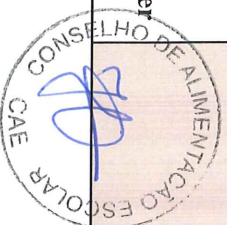
REFEIÇÃO	HORÁRIO	22/08/2022	23/08/2022	24/08/2022	25/08/2022	26/08/2022
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Bisnaguinha Leite puro	Terça-feira Bolacha de maizena Leite puro	Quarta-feira Biscoito de polvilho Suco de caju	Quinta-feira Pão francês com manteiga Leite puro	Sexta-feira Bolacha água e sal Leite puro
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos cozidos ao molho sugo	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína assada Purê de inhame com cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Frango desfiado com abobrinha ralada Salada de repolho com tomate	Sopa de macarrão, legumes e carne bovina Purê de inhame com cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Frango desfiado com abobrinha ralada Salada de repolho com tomate
LANCHE	13:00h	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro
JANTAR	16:00h	Sopa de macarrão, legumes e carne bovina	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com batata Salado de alface e couve	Arroz branco Feijão de caldo Ovos cozidos aos molho sugo	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína assada Purê de inhame com cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Frango desfiado com abobrinha ralada Salada de repolho com tomate

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL**

**Orientações**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
755,3	111	32	20
Cálcio (mg)	59%	17%	24%
326,8	Ferro (mg) 5,3	Retinol (mcg) 133,3	Vit. C (mg) 28,2

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.  
 \* 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.  
 \* 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 (1 a 3 anos)**  
**AGOSTO 2022**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	29/08/2022		30/08/2022		31/08/2022		01/09/2022		02/09/2022	
		Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Pão francês com manteiga	Bisnaguinha	Bolacha de massena	Bolacha de massena	FERIADO		Biscoito de polvilho			
COLAÇÃO	9:00h	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro			Fruta		Suco de cajiá	
ALMOÇO	10:30h	Risoto de legumes com carne suína	Macarrão com molho a bolonhesa enriquecido com cenoura	FERIADO		Arroz branco		Fruta			
LANCHE	13:00h	Feijão de caldo	Leite puro			Arroz branco	Leite puro	Feijão de caldo		Fruta	
JANTAR	16:00h	Galinhada	Arroz branco	Macarrão com molho a bolonhesa enriquecido com cenoura	Fruta		Risoto de legumes com carne suína		Fruta		
		Tutu de feijão	Feijão de caldo	FERIADO		Batata doce assada		Batata doce assada			
		Batata doce assada	Frango em cubos			Salada de couve com repolho		Salada de couve com repolho		Salada de couve com repolho	
		Salada de alface e tomate	Beterraba ralada	FERIADO		Macarrão com molho a bolonhesa enriquecido com cenoura		Risoto de legumes com carne suína			
			Salada de couve com repolho			Leite puro		Leite puro		Leite puro	
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>		<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>		<b>LPD (g)</b>			
		721		108		30		19			
		<b>Calcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>		<b>Retinol (mcg)</b>		<b>Vit. C (mg)</b>			
		342,9		3,6		145,6		30,8			

**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.
- \*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.
- \*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.

  
**NEPRACIONISTA RT:**  
**Martília Martins Santos CRN9: 7314**

