

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)
NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda- feira Pão francês com manteiga Leite puro	Terça-feira Bolacha maisena Leite puro	Quarta-feira	Quinta-feira Biscoito de polvilho Leite puro	Sexta-feira Torrada de pão francês Leite puro
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	FERIADO	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Fritada de ovo e batata inglesa Arroz branco Feijão em caldo	Carne moída cozida Purê de batata doce Arroz branco Feijão em caldo		Quiabebe de mandioca com pernil Arroz branco Feijão em caldo	Galinhada (arroz, frango, cenoura) Tutu de feijão Salada de tomate
LANCHE	13:00h	Leite Puro	Leite Puro		Leite Puro	Leite Puro
JANTAR	16:00h	Carne moída cozida Purê de batata doce Arroz branco Feijão em caldo	Fritada de ovo e batata inglesa Arroz branco Feijão em caldo		Galinhada (arroz, frango, cenoura) Tutu de feijão Salada de tomate	Carne moída cozida Purê de batata doce Arroz branco Feijão em caldo
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal) 718,23		CHO (g) 108 60%	PTN (g) 28 19%	LPD (g) 21 26%
		Cálcio (mg) 275,96		Ferro (mg) 4,77	Retinol (mcg) 109,97	Vit. C (mg) 15,85

Orientações

- *As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena ou biscoito água e sal) 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.
- *As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

Wuberto
NUTRICIONISTA RT:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

NUTRICIONISTAS QT:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Thais Cunha Reis CRN9: 24144



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)

NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Pão francês com manteiga Leite puro	Terça-feira Bolacha maisena Leite puro	Quarta-feira Biscoito de polvilho Leite puro	Quinta-feira Torrada de pão francês Leite puro	Sexta-feira Bolacha água e sal Leite puro
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Omelete com cenoura Arroz branco Feijão em caldo	Sopa de macarrão, feijão, legumes e frango	Farofa de abobrinha com pernil desfiado Arroz branco Feijão caldeado	Estrogonofe de frango (Receita em anexo) Arroz Branco Feijão em caldo Salada de repolho e tomate	Baião de três (carne moída, arroz e feijão) Purê de abóbora
LANCHE	13:00h	Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro
JANTAR	16:00h	Sopa de macarrão, feijão, legumes e frango	Omelete com cenoura Arroz branco Feijão em caldo	Baião de três (carne moída, arroz e feijão) Purê de abóbora	Farofa de abobrinha com pernil desfiado Arroz branco Feijão caldeado	Estrogonofe de frango (Receita em anexo) Arroz Branco Feijão em caldo
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal) 717	CHO (g) 103	PTN (g) 27	LPD (g) 22	
		Cálcio (mg) 274,1	Ferro (mg) 4,28	Retinol (mcg) 111,1	Vit. C (mg) 15,44	

Orientações

- *As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena ou biscoito água e sal) 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.

Albuquerque
NUTRICIONISTA RT:

Marília Martins Santos CRN9: 7314
NUTRICIONISTAS QT:
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
Thais Cunha Reis CRN9: 24144



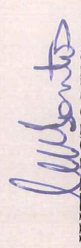
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
COLAÇÃO	9:00h	RECESSO	FERIADO	Pão francês com manteiga Leite puro Fruta	Bolacha maisena Leite puro Fruta	Biscoito de polvilho Leite puro Fruta
ALMOÇO	10:30h			Arroz com pernil Feijão em caldo Salada de tomate	Frango assado com batata doce Arroz branco Feijão em caldo	Macarrão ao molho bolonhesea enriquecido com beterraba
LANCHE	13:00h			Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro
JANTAR	16:00h			Macarrão ao molho bolonhesea enriquecido com beterraba	Arroz com pernil Feijão em caldo Salada de tomate	Frango assado com batata doce Arroz branco Feijão em caldo
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		707,14	99	27	21	
		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	
		263,78	56%	19%	26%	
			3,85	111,19	16,27	

Orientações

- *As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena ou biscoito água e sal) 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.
- *As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.


NUTRICIONISTA RT:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
NUTRICIONISTAS QT:
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
Thais Cunha Reis CRN9: 24144



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)

NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/11/2022 Segunda-feira	22/11/2022 Terça-feira	23/11/2022 Quarta-feira	24/11/2022 Quinta-feira	25/11/2022 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Pão francês com manteiga Leite puro	Bolacha maisena Leite puro	Biscoito de polvilho Leite puro	Torrada de pão francês Leite puro	Bolacha água e sal Leite puro
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Salada de macarrão parafuso com ovos e cenoura cozidos Tutu de feijão	Carne moída com abóbora e batata inglesa salteados Arroz branco Feijão em caldo	Escondidinho de mandioca com frango desfiado Arroz branco Feijão em caldo	Feijão Tropeiro (carne suína) Arroz branco Abobrinha refogada	Galinhada (arroz, frango e cenoura) Tutu de feijão Salada de tomate
LANCHE	13:00h	Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro
JANTAR	16:00h	Escondidinho de mandioca com frango desfiado Arroz branco Feijão em caldo	Salada de macarrão parafuso com ovos e cenoura cozidos Tutu de feijão	Carne moída com abóbora e batata inglesa salteados Arroz branco Feijão em caldo	Galinhada (arroz, frango e cenoura) Tutu de feijão Salada de tomate	Feijão Tropeiro (carne suína) Arroz branco Abobrinha refogada
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal) 756,7	CHO (g) 115 61%	PTN (g) 27 18%	LPD (g) 21 25%	Vit. C (mg) 18,73
Orientações		<p>*As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena ou biscoito água e sal) 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>*As escolas que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p>				

M. Santos
 NUTRICIONISTA RT:

Marília Martins Santos CRN9: 7314
 NUTRICIONISTAS QT:
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Thais Cunha Reis CRN9: 24144



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)
NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/11/2022 Segunda-feira	29/11/2022 Terça-feira	30/11/2022 Quarta-feira	01/12/2022 Quinta-feira	02/12/2022 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bolacha maisena Leite puro	Biscoito de polvilho Leite puro	Torrada de pão francês Leite puro	Bolacha água e sal Leite puro
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Farofa de ovos com abobrinha Arroz branco Feijão em caldo	Macarrão ao molho bolonhesa Salada de repolho e tomate	Frango dourado com cenoura Mandioca cozida Arroz branco Feijão em caldo	Pernil assado com batata doce Arroz branco Feijão em caldo Salada de repolho	Frango ao molho Arroz branco Feijão em caldo Beterraba cozida
LANCHE	13:00h	Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro	Leite Puro
JANTAR	16:00h	Frango dourado com cenoura Mandioca cozida Arroz branco Feijão em caldo	Farofa de ovos com abobrinha Arroz branco Feijão em caldo	Frango ao molho Arroz branco Feijão em caldo Beterraba cozida	Macarrão ao molho bolonhesa Salada de repolho e tomate	Pernil assado com batata doce Arroz branco Feijão em caldo Salada de repolho
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal) 712,21	CHO (g) 106	PTN (g) 29	LPD (g) 20	
		Cálcio (mg) 342,11	Ferro (mg) 4,71	Retinol (mcg) 132,77	Vit. C (mg) 22,28	

Orientações

- *As escolas que necessitarem do lanche complementar (leite e biscoito maisena ou biscoito água e sal) 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.
- *As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

Marília Santos
NUTRICIONISTA RT:

Marília Martins Santos CRN9: 7314
NUTRICIONISTAS QT:
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
Thais Cunha Reis CRN9: 24144



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 ovoA 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 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 em local de fácil acesso aos manipuladores de alimentos.
- 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.



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