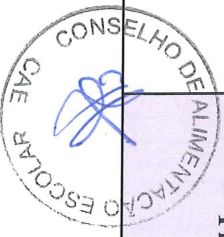


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 12 meses)
NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	31/10/2022		01/11/2022		02/11/2022		03/11/2022		04/11/2022	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	FERIADO	Mamadeira	Mamadeira					
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita		Fruita	Fruita					
ALMOÇO	10:30h	Fritata de ovo e batata inglesa amassada Papinha de arroz Feijão amassado	Carne moída cozida Purê de batata doce Feijão amassado Repolho picado refogado		Quibebe de mandioca com pernil desfiado Papinha de arroz Feijão amassado	Galinhada caldeada com cenoura ralada Feijão amassado Tomate picadinho	Galinhada caldeada com cenoura ralada Feijão amassado Tomate picadinho				
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira						
JANTAR	16:00h	Quibebe de mandioca com pernil desfiado Papinha de arroz Feijão amassado	Fritata de ovo e batata inglesa amassada Papinha de arroz Feijão amassado	Carne moída cozida Purê de batata doce Feijão amassado Repolho picado refogado	Carne moída cozida Purê de batata doce Feijão amassado Repolho picado refogado						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)			
		521,06		77		21		14			
		Calcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)			
		303,65		2,66		124,38		39,93			
		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.
 **Veja as demais orientações sobre a consistência das papinhas e como oferecer folhas (alface, couve e repolho) no documento em anexo.



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

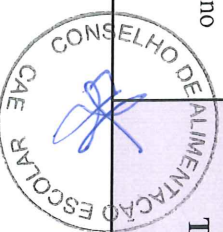
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 12 meses)

NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
COLAÇÃO	9:00h	Mamadeira	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Omelete com cenoura ralada Papinha de arroz Feijão amassado	Sopa de macarrão, feijão, legumes e frango desfiado	Pernil desfiado com abobrinha ralada Papinha de arroz Feijão amassado	Frango desfiado com batata e tomate Papinha de arroz Feijão amassado Repolho picadinho	Baio de três (carne moída, arroz e feijão amassado) Purê de abóbora
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
JANTAR	16:00h	Sopa de macarrão, feijão, legumes e frango desfiado	Omelete com cenoura ralada Papinha de arroz Feijão amassado	Baio de três (carne moída, arroz e feijão amassado) Purê de abóbora	Pernil desfiado com abobrinha ralada Papinha de arroz Feijão amassado	Frango desfiado com batata e tomate Papinha de arroz Feijão amassado Repolho picadinho
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)				
		502,2				
		CHO (g)				
		73				
		58%				
		Cálcio (mg)				
		302,75				
		Ferro (mg)				
		2,65				
		PTN (g)				
		21				
		17%				
		Retinol (mcg)				
		124,34				
		LPD (g)				
		14				
		26%				
		Vit. C (mg)				
		39,24				

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.
- **Veja as demais orientações sobre a consistência das papinhas e como oferecer folhas (alface, couve e repolho) no documento em anexo.



NUTRICIONISTA RT:
Martins Santos
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 (6 a 12 meses)
NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	RECESSO	FERIADO	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
COLAÇÃO	9:00h			Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h			Papinha de arroz com pernil amassado	Frango ao molho com batata doce	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido com beterraba ralada	
LANCHE	13:00h	RECESSO	FERIADO	Feijão amassado	Papinha de arroz	Papinha de arroz	
JANTAR	16:00h			Mamadeira	Repolho picadinho	Macarrão ao molho com batata doce	
				Mamadeira	Mamadeira	Frango ao molho com batata doce	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL							
		Energia (Kcal)	495,32	CHO (g)	71	PTN (g)	21
		Cálcio (mg)	301,55	Ferro (mg)	58%	Retinol (mcg)	17%
						Vit. C (mg)	26%
						LPPD (g)	14
							Vit. C (mg)
							38

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.
- **Veja as demais orientações sobre a consistência das papinhas e como oferecer folhas (alface, couve e repolho) no documento em anexo.

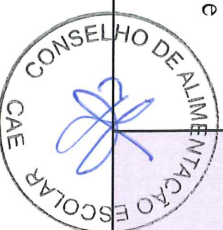




NUTRICIONISTA RT:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
NUTRICIONISTAS QT:
Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
Thais Cunha Reis CRN9: 24144

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 (6 a 12 meses)
NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
COLAÇÃO	9:00h	Mamadeira	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Sopa de macarrão com feijão e legumes	Carne moída com abobora e batata Papinha de arroz Feijão amassado	Escondidinho de mandioca com frango desfiado Papinha de arroz Feijão amassado	Carne suína com abobrinha ralada Papinha de arroz Feijão amassado	Galinhada caldeada com tomate Tutu de feijão Repolho picadinho	
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
JANTAR	16:00h	Escondidinho de mandioca com frango desfiado Papinha de arroz Feijão amassado	Sopa de macarrão com feijão e legumes	Carne moída com abobora e batata Papinha de arroz Feijão amassado	Galinhada caldeada com tomate Tutu de feijão Repolho picadinho	Carne suína com abobrinha ralada Papinha de arroz Feijão amassado	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					
		Energia (Kcal)	508,75	CHO (g)	76	PTN (g)	21
					60%		16%
		Cálcio (mg)	304,36	Ferro (mg)	2,59	Retinol (mcg)	119,61
						Vit. C (mg)	39,17
				LPD (g)	14		

*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.
 **Veja as demais orientações sobre a consistência das papinhas e como oferecer folhas (alface, couve e repolho) no documento em anexo.





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 (6 a 12 meses)
NOVEMBRO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
COLAÇÃO	9:00h	Mamadeira	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Farofa de ovos com abobrinha ralada Papinha de arroz Feijão amassado	Papinha de macarrão com carne e tomate Repolho picado refogado	Frango desfiado com cenoura amassada Mandioca cozida Papinha de arroz Feijão amassado	Pernil desfiado com batata doce Papinha de arroz Feijão amassado Repolho picadinho	Frango desfiado ao molho Papinha de arroz Feijão amassado Beterraba cozida	
LANCHE	13:00h	Frango desfiado com cenoura amassada Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
JANTAR	16:00h	Mandioca cozida Papinha de arroz Feijão amassado	Farofa de ovos com abobrinha ralada Papinha de arroz Feijão amassado	Frango desfiado ao molho Papinha de arroz Feijão amassado Beterraba cozida	Papinha de macarrão com carne e tomate Repolho picado refogado	Pernil desfiado com batata doce Papinha de arroz Feijão amassado Repolho picadinho	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					
		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
		492,62		71		21	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
		308,17		2,64		126,04	
		LPD (g)		Vit. C (mg)			
		14		26%			
				39,87			

*Reserve (congelado) uma porção de hortifrúts para as preparações da segunda-feira.
 A colação (refeição das 9h), pode ser ofertada após o almoço a critério da rotina escolar.
 *Os hortifrúts estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.
 **Veja as demais orientações sobre a consistência das papinhas e como oferecer folhas (alface, couve e repolho) no documento em anexo.


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

