

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)
ABRIL 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	03/04/2023	04/04/2023	05/04/2023	06/04/2023	07/04/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de amido de milho com cacau	Pão francês com manteiga Leite com chocolate	Bolo de cenoura com calda de cacau Leite puro		
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO	10:30h	Arroz com cenoura Feijão preto com carne suína	Arroz branco Gratinado de frango desfiado (peito) com molho branco Beterraba cozida	Arroz com carne bovina Purê cabotia* Salada de couve *Receita no livro 1		
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite		
JANTAR	16:00h	Arroz branco Gratinado de frango desfiado (peito) com molho branco Beterraba cozida	Arroz com carne bovina Purê cabotia* Salada de couve *Receita no livro 1	Arroz com cenoura Feijão preto com carne suína		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações				
		Energia (Kcal)				
		708,6				
		CHO (g)				
		99				
		Cálcio (mg)				
		319,4				
		Ferro (mg)				
		2,9				
		PTN (g)				
		27				
		18%				
		Retinol (mcg)				
		147,9				
		LPD (g)				
		23				
		29%				
		Vit. C (mg)				
		45,09				

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.

*As escolas com alunos de 1 a 3 anos em modalidade parcial, devem seguir o cardápio de 1 a 3 de modalidade integral.



ELABORADO POR:
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Nutricionistas QT

REVISADO POR:
 Marília Martins Santos CRN9: 7314
 Nutricionista RT

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 CRECHEZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

ABRIL 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	ABRIL 2023						
		10/04/2023 Segunda-feira	11/04/2023 Terça-feira	12/04/2023 Quarta-feira	13/04/2023 Quinta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de banana com canela	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Bolo da vovó Leite puro	Torrada de pão francês Vitamina de fruta	Biscoito de polvilho Leite com cacau		
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovo cozido Salada de batata, abobrinha e cenoura cozidos	Arroz branco Pernil em cubos Quibebe de mandioca Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Chuchu ao molho	Arroz branco Estrogonofe de frango (<i>peito</i>) Salada de couve e repolho	Macarrão (<i>parafuso</i>) com molho bolonhesa (<i>carne moída</i>) enriquecido com cenoura* *Receita no livro 1		
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite		
JANTAR	16:00h	Arroz branco Estrogonofe de frango (<i>peito</i>) Salada de couve e repolho	Macarrão (<i>parafuso</i>) com molho bolonhesa (<i>carne moída</i>) enriquecido com cenoura* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Ovo cozido Salada de batata, abobrinha e cenoura cozidos	Arroz branco Pernil em cubos Quibebe de mandioca Salada de couve com repolho	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Chuchu ao molho		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					Energia (Kcal)	720,9
							CHO (g)	100
							PTN (g)	26
							LPD (g)	24
							Vit. C (mg)	34,5
Cálculo (mg)		Ferro (mg)	2,76					
		Retinol (mcg)	149					

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.

*As escolas com alunos de 1 a 3 anos em modalidade parcial, devem seguir o cardápio de 1 a 3 de modalidade integral.

ELABORADO POR:
Gabriela Pereira Teixeira CRN9- 19295
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9- 19707
Nutricionistas QT

REVISADO POR:
Marília Martins Santos CRN9: 7314
Nutricionista RT



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)

ABRIL 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	ABRIL 2023				
		24/04/2023 Segunda-feira	25/04/2023 Terça-feira	26/04/2023 Quarta-feira	27/04/2023 Quinta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de amido de milho com cacau	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Bolo da vovó Leite puro	Torrada de pão francês Vitamina de fruta	Biscoito de polvilho Leite com cacau
COIACÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* (ovo e batata inglesa) Salada de couve com repolho	Arroz branco Lentilha ao molho com pernil	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina com molho de tomate Salada de couve	Sopa : Macarrão (<i>padre nosso</i>) , frango (<i>peito</i>) , cenoura, chuchu e repolho	Arroz branco Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Purê de batata doce Beterraba ralada
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	16:00h	Sopa : Macarrão (<i>padre nosso</i>) , frango (<i>peito</i>) , cenoura, chuchu e repolho	Arroz branco Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Purê de batata doce Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* (ovo e batata inglesa) Salada de couve com repolho	Arroz branco Lentilha ao molho com pernil	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina com molho de tomate Salada de couve
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações				
		Energia (Kcal)				
		710,8				
		CHO (g)				
		98				
		55%				
		Cálcio (mg)				
		321,7				
		Ferro (mg)				
		3,09				
		PTN (g)				
		26				
		18%				
		Retinol (mcg)				
		146,3				
		LIPID (g)				
		24				
		30%				
		Vit. C (mg)				
		50,2				

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.

*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 com alunos de 1 a 3 anos em modalidade parcial, devem seguir o cardápio de 1 a 3 de modalidade integral.

ELABORADO POR:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionistas QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

