

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)

MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/03/2023 Segunda-feira	07/03/2023 Terça-feira	08/03/2023 Quarta-feira	09/03/2023 Quinta-feira	10/03/2023 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 de caldo amassado Farofinha de ovo com cenoura ralada	Papinha de macarrão (<i>parafuso</i>) com molho bolonhesa enriquecido* <i>*Receita no livro 1</i>	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango assado desfiado (<i>coxa e sobrecoxa</i>) com batata Couve refogada picadinha	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Escondidinho de mandioca com frango (<i>peito</i>) * <i>*Receita no livro 1</i>	Papinha de arroz com pernil Feijão de caldo amassado Purê de cabotia* <i>*Receita no livro 1</i>			
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Escondidinho de mandioca com frango (<i>peito</i>) * <i>*Receita no livro 1</i>	Papinha de arroz com pernil Feijão de caldo amassado Purê de cabotia* <i>*Receita no livro 1</i>	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Farofinha de ovo com cenoura ralada	Papinha de macarrão (<i>parafuso</i>) com molho bolonhesa enriquecido* <i>*Receita no livro 1</i>	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango assado desfiado (<i>coxa e sobrecoxa</i>) com batata Couve refogada picadinha			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL									
Orientações									
		Energia (Kcal)	517,5	CHO (g)	72	PTN (g)	22	LPD (g)	16
		Calcio (mg)	301	Ferro (mg)	2,52	Retinol (mcg)	126,7	Vit. C (mg)	23,39

*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 que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.



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 - PMAL
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6 a 12 meses)
 MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	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 de caldo amassado Fritata* <i>*Receita no livro 2</i>	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Carne bovina desfiada Batata doce cozida	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango ao molho desfiado (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Beterraba cozida	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Fritata* Couve refogada picadinha <i>*Receita no livro 2</i>	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Carne bovina desfiada Batata doce cozida	Sopa de macarrão (<i>padre nosso</i>) com frango desfiado (<i>peito</i>), chuchu e cenoura cozidos
		LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Farofinha de pernil	Sopa de macarrão (<i>padre nosso</i>) com frango desfiado (<i>peito</i>), chuchu e cenoura cozidos	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Fritata* Couve refogada picadinha <i>*Receita no livro 2</i>	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Fritata* Couve refogada picadinha <i>*Receita no livro 2</i>	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Carne bovina desfiada Batata doce cozida	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango ao molho desfiado (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Beterraba cozida
		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
Orientações							
		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		516,8		71	22	16	
				55%	17%	28%	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	
		299,9		2,47	126,8	27,8	

*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 que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.



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 (6 a 12 meses)
 MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/03/2023 Segunda-feira	21/03/2023 Terça-feira	22/03/2023 Quarta-feira	23/03/2023 Quinta-feira	24/03/2023 Sexta-feira			
CARÉ 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 de caldo amassado Omelete ao forno Chuchu ao molho	Papinha de arroz com lentilha Feijão de caldo amassado Pernil assado desfiado	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Carne moída com batata	Papinha de macarrão (<i>padre nosso</i>) com frango (<i>peito</i>) desfiado e creme de inhame* <i>*Receita do creme de inhame no livro 1, página 14</i>	Papinha de galinhada (<i>Coxa e sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Couve refogada picadinha			
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTAR	16:00h	Papinha de macarrão (<i>padre nosso</i>) com frango (<i>peito</i>) desfiado e creme de inhame* <i>*Receita do creme de inhame no livro 1, página 14</i>	Papinha de galinhada (<i>Coxa e sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Couve refogada picadinha	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Omelete ao forno Chuchu ao molho	Papinha de arroz com lentilha Feijão de caldo amassado Pernil assado desfiado	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Carne moída com batata			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL									
Orientações									
		Energia (Kcal)	505,3	CHO (g)	70	PTN (g)	22	LPP (g)	15
		Cálcio (mg)	301,3	Ferro (mg)	2,68	Retinol (mcg)	126,1	Vit. C (mg)	21,85

*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 que não disporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.

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 (6 a 12 meses)
 MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/03/2023 Segunda-feira	28/03/2023 Terça-feira	29/03/2023 Quarta-feira	30/03/2023 Quinta-feira	31/03/2023 Sexta-feira	
CARÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz nutritivo (arroz, ovo mexido, cenoura e chuchu ralados) Feijão de caldo amassado	Risoto de frango desfiado (<i>peito</i>) com beterraba ralada <i>*Receita no livro 2</i>	Papinha de arroz branco Feijão preto com pernil desfiado Couve refogada picadinha	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Farofinha de frango desfiado (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Batata doce cozida	Papinha de macarrão (<i>parafuso</i>) ao sugo com ragu de carne bovina <i>*Receita em anexo</i>	
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Farofinha de frango desfiado (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Batata doce cozida	Papinha de macarrão (<i>parafuso</i>) ao sugo com ragu de carne bovina <i>*Receita em anexo</i>	Papinha de arroz nutritivo (arroz, ovo mexido, cenoura e chuchu ralados) Feijão de caldo amassado	Risoto de frango desfiado (<i>peito</i>) com beterraba ralada <i>*Receita no livro 2</i>	Papinha de arroz branco Feijão preto com pernil desfiado Couve refogada picadinha	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL							
Orientações							
		Energia (Kcal)	498,3	CHO (g)	70	PTN (g)	22
		Calcio (mg)	299,1	Ferro (mg)	2,11	Retinol (mcg)	126
						LPD (g)	15
						Vit. C (mg)	34,6
<p>ELABORADO POR: Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707 Nutricionistas Q1</p> <p>REVISADO POR: Marília Martins Santos CRN9: 7314 Nutricionista RT</p>							



*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 escolhas que não diporem de fômo para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.