

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMÁE  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)  
 MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023			
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Mingau de chocolate* * <i>Receita no livro 2</i>	Leite com cacau Torrada de pão francês	Vitamina de abacate Biscoito de polvilho	Leite saborizado com canela* Bolo de banana * <i>Receita no livro 2</i>			
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura ralada	Macarrão ( <i>parafiso</i> ) com molho bolonhesa enriquecido* * <i>Receita no livro 1</i>	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) com batata Salada couve	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de mandioca com frango ( <i>peito</i> ) * * <i>Receita no livro 1</i>	Arroz com pernil Feijão de caldo Purê de cabotia* * <i>Receita no livro 1</i>			
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de mandioca com frango ( <i>peito</i> ) * * <i>Receita no livro 1</i>	Arroz com pernil Feijão de caldo Purê de cabotia* * <i>Receita no livro 1</i>	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovo com cenoura ralada	Macarrão ( <i>parafiso</i> ) com molho bolonhesa enriquecido* * <i>Receita no livro 1</i>	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) com batata Salada couve			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>									
<b>Orientações</b>									
		Energia (Kcal)	724,7	CHO (g)	103	PTN (g)	27	LPD (g)	23
		Cálcio (mg)	317,9	Ferro (mg)	3,62	Retinol (mcg)	137,3	Vit. C (mg)	2,89%
									30,6

\* 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 prevista.  
 \* A colação (refeição das 9h), pode ser ofertada após o almoço a critério da rotina escolar.  
 \* Os hortifrutis estão sujeitos a 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.  
 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  
 ZONA URBANA E RURAL  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)  
 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	Sexta-feira				
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de banana* *Receita no livro 1	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Torrada de pão francês	Leite saborizado com batata doce* Bolo de cacau *Receita no livro 2	Suco de caju Biscoito de polvilho					
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta					
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* *Receita no livro 2	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Beterraba ralada	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, farinha, pernil e ovo) Salada de couve *Receita no livro 1	Sopa de macarrão (padre nosso) com frango desfiado (peito), chuchu e cenoura cozidos					
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite					
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, farinha, pernil e ovo) *Receita no livro 1	Sopa de macarrão (padre nosso) com frango desfiado (peito), chuchu e cenoura cozidos	Arroz branco Feijão de caldo Fritata* Salada de couve *Receita no livro 2	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne bovina Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Beterraba ralada					
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>											
<b>Orientações</b>											
		Energia (Kcal)	737,3	CHO (g)	106	PTN (g)	28	LPD (g)	22		
		Calcio (mg)	307,7	Ferro (mg)	3,6	Retinol (mcg)	135	Vit. C (mg)	44,3		

\* 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 prevista.  
 \* A colação (refeição das 9h), pode ser ofertada após o almoço a critério da rotina escolar.  
 \* Os hortifrutis estão sujeitos a 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.  
 Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.



ELABORADO POR:  
 Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 192995  
 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)  
 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			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de chocolate* *Receita no livro 2	Leite com cacau Torrada de pão francês	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Vitamina de abacate Biscoito de polvilho	Leite com cacau Panqueca de banana* *Receita no livro 1			
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita			
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Chuchu ao molho	Arroz com lentilha Feijão de caldo Pernil assado com batatas	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* *Receita no livro 1	Macarrão (padre nosso) com frango (peito) em cubos e creme de inhame* *Receita do creme de inhame no livro 1, página 14	Galinhada (Coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de couve			
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			
JANTAR	16:00h	Macarrão (padre nosso) com frango (peito) em cubos e creme de inhame* *Receita do creme de inhame no livro 1, página 14	Galinhada (Coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Chuchu ao molho	Arroz com lentilha Feijão de caldo Pernil assado com batatas	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* *Receita no livro 1			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>									
<b>Orientações</b>									
		Energia (Kcal)	722,7	CHO (g)	102	PTN (g)	28	LPD (g)	23
		Cálcio (mg)	321,6	Ferro (mg)	56%	Retinol (mcg)	18%	Vit. C (mg)	28%
					3,39		137,5		29,1

\*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 prevista.  
 \*A colação (refeição das 9h), pode ser ofertada após o almoço a critério da rotina escolar.  
 \*Os hortifrutis estão sujeitos a 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.  
 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 - PMÁE  
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE  
 ZONA URBANA E RURAL  
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)  
 MARÇO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023			
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Leite com cacau Panqueca de banana* * <i>Receita no livro 1</i>	Leite puro Bolo de cacau com passas* * <i>Receita no livro 2</i>	Suco de caqui Biscoito de polvilho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Torrada de pão francês			
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
ALMOÇO	10:30h	Arroz nutritivo (arroz, ovo mexido, cenoura e chuchu) Feijão de caldo	Risoto de frango ( <i>peito</i> ) com beterraba * <i>Receita no livro 2</i>	Arroz branco Feijão preto com pernil Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Chips de batata doce	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) ao sugo com ragu de carne bovina * <i>Receita em anexo</i>			
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			
JANTAR	16:00h	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) ao sugo com ragu de carne bovina * <i>Receita em anexo</i>	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango ( <i>coxa e sobrecoxa</i> )	Arroz nutritivo (arroz, ovo mexido, cenoura e chuchu) Feijão de caldo Chips de batata doce	Risoto de frango ( <i>peito</i> ) com beterraba * <i>Receita no livro 2</i>	Arroz branco Feijão preto com pernil Salada de couve			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>									
<b>Orientações</b>									
		Energia (Kcal)	712,4	CHO (g)	99	PTN (g)	27	LPD (g)	22
		Calcio (mg)	303,4	Ferro (mg)	56%	Retinol (mcg)	18%	Vit. C (mg)	28%
					3,14		132,5		40,2

\* 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 prevista.  
 \* 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 dispõem 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: 19205)  
 Thais Mariana Silva Mendonça (CRN9: 19707)  
 Nutricionistas QT

REVISADO POR:  
 Marília Martins Santos (CRN9: 7314)  
 Nutricionista RT

