

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)
 MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	01/05/2023 Segunda-feira	02/05/2023 Terça-feira	03/05/2023 Quarta-feira	04/05/2023 Quinta-feira	05/05/2023 Sexta-feira			
CARÊ DA MANHÃ	7:30h	FERIADO							
COLAÇÃO	9:00h								
ALMOÇO	10:30h								
LANCHE	13:00h	Arroz branco Carne de panela com batata doce e chuchu	Arroz branco Quibebe de mandioca com pernil Salada de repolho e couve	Arroz branco Tutu de feijão Salada de alface com tomate	Galinhada Tutu de feijão Salada de alface com tomate	Arroz branco Tutu de feijão Salada de alface com tomate			
JANTAR	16:00h	Macarrão ao molho vermelho enriquecido (abobrinha ralada) com frango	Arroz branco Quibebe de mandioca com pernil Salada de repolho e couve	Arroz branco Tutu de feijão Salada de alface com tomate	Galinhada Tutu de feijão Salada de alface com tomate	Arroz branco Tutu de feijão Salada de alface com tomate			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações							
		Energia (Kcal)	708	CHO (g)	105	PTN (g)	25	LPD (g)	20
		Cálcio (mg)	317	Ferro (mg)	2,33	Retinol (mcg)	151	Vit. C (mg)	46
		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.

ELABORADO POR:
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Nutricionista QT



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)
 MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	08/05/2023 Segunda-feira	09/05/2023 Terça-feira	10/05/2023 Quarta-feira	11/05/2023 Quinta-feira	12/05/2023 Sexta-feira		
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de banana com canela (Receita no livro 1)	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Bolo de cacau com passas (Receita no livro 2) 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 Fritata (Receita no livro 2) Feijão de caldo	Sopa de macarrão, frango, chuchu, cenoura e repolho	Arroz branco Pernil cozido com legumes (batata doce e chuchu)	Arroz branco Frango ao molho vermelho Salada de couve com alface	Arroz com lentilha Carné moída ao molho vermelho com tomate picado Beterraba cozida		
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite		
JANTAR	16:00h	Sopa de macarrão, frango, chuchu, cenoura e repolho	Arroz branco Pernil cozido com legumes (batata doce, chuchu e cenoura)	Arroz com lentilha Carné moída ao molho vermelho com tomate picado Beterraba cozida	Arroz branco Fritata (Receita no livro 2) Feijão de caldo	Arroz branco Frango ao molho vermelho Salada de couve com alface		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					Energia (Kcal)	686
							CHO (g)	96
							PTN (g)	26
							LPD (g)	22
							Calcio (mg)	311,2
		Ferro (mg)	2,87	Retinol (mcg)	149,2	Vit. C (mg)	52,3	

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.



ELABORADO POR:
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Nutricionista QT

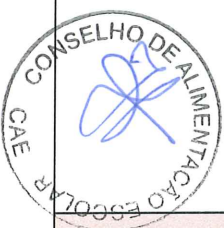
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
MAIO 2023


REFEIÇÃO	HORÁRIO	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023			
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de maçã com canela (Receita no livro 2)	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Bolo mesclado com beterraba (Receita no livro 1) 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 Ovos mexidos com cenoura Feijão de caldo	Arroz branco Estrogonofe de frango com creme de inhame* Salada de couve (Receita no livro 1)	Arroz com pernil Tutu de feijão Cabotia refogada Salada de alface	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido (tomate e abobrinha)	Arroz branco Frango ao molho com batata (coxa e sobrecoxa) Salada de repolho			
LANCHE	13:00h	Arroz branco Leite	Arroz com pernil Tutu de feijão Cabotia refogada Salada de alface	Arroz branco Leite	Arroz branco Leite	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido (tomate e abobrinha)			
JANTAR	16:00h	Estrogonofe de frango com creme de inhame (Receita no livro 1) Salada de couve	Arroz com pernil Tutu de feijão Cabotia refogada Salada de alface	Arroz branco Leite	Arroz branco Ovos mexidos com cenoura Feijão de caldo	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido (tomate e abobrinha)			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL									
Orientações									
		Energia (Kcal)	694,3	CHIO (g)	96	PTN (g)	26	LPD (g)	23
		Cálcio (mg)	316,1	Ferro (mg)	2,87	Retinol (mcg)	148,6	Vit. C (mg)	52,5

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.




ELABORADO POR:
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Nutricionista QT

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)

MAIO 2023


REFEIÇÃO	HORÁRIO	MAIO 2023					
		22/05/2023 Segunda-feira	23/05/2023 Terça-feira	24/05/2023 Quarta-feira	25/05/2023 Quinta-feira	26/05/2023 Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de amido de milho com cacau	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Bolo da vovó (Receita anexa) 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 Omelete de forno com legumes Feijão de caldo	Macarrão ao molho bolonhesa Salada de repolho e tomate	Arroz branco Feijão preto Mandioca cozida Frango dourado com chuchu	Arroz branco Pernil assado com cenoura Purê de batata doce Salada de alface	Arroz branco Frango ao molho Beterraba cozida	
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
JANTAR	16:00h	Macarrão ao molho bolonhesa Salada de repolho e tomate	Arroz branco Feijão preto Mandioca cozida Frango dourado com chuchu	Arroz branco Frango ao molho Beterraba cozida	Arroz branco Omelete de forno com legumes Feijão de caldo	Arroz branco Pernil assado com cenoura Purê de batata doce Salada de alface	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					
		Energia (Kcal)					
		689,6					
		CHO (g)					
		95					
		Cálcio (mg)					
		313,3					
		Ferro (mg)					
		2,71					
		PTN (g)					
		26					
		LPD (g)					
		23					
		Retinol (mcg)					
		148,5					
		Vit. C (mg)					
		62,1					

Reserve (congelado) uma porção de hortifrúts para as preparações da segunda-feira.

A colação (treifeção 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.



ELABORADO POR:

 Thaís Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Nutricionista QT

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)

MAIO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	29/05/2023		30/05/2023		31/05/2023		01/06/2023		02/06/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de banana com canela (Receita no livro 1)	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Bolo mesclado com beterraba (Receita no livro 1) 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 Suflê de legumes (Receita anexa) Feijão de caldo	Arroz branco Carne moída com batata Salada de couve e tomate	Arroz branco Escondidinho de frango e mandioca Beterraba crua ralada	Arroz branco Carne suína assada com cabotia Salada de alface e repolho	Macarrão ao molho vermelho enriquecido (abobrinha ralada) com frango em cubos Tutu de feijão					
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite					
JANTAR	16:00h	Arroz branco Carne moída com batata Salada de couve e tomate	Arroz branco Escondidinho de frango e mandioca Beterraba crua ralada	Macarrão ao molho vermelho enriquecido (abobrinha ralada) com frango em cubos Tutu de feijão	Arroz branco Suflê de legumes (Receita anexa) Feijão de caldo	Arroz branco Carne suína assada com cabotia Salada de alface e repolho					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPPD (g)			
		697,2		97		26		23			
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)			
		315,9		3,13		148,8		64,2			
		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.



ELABORADO POR:
 Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Nutricionista QT