

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)
JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	JUNHO 2023			08/06/2023 Quinta-feira	09/06/2023 Sexta-feira			
		05/06/2023 Segunda-feira	06/06/2023 Terça-feira	07/06/2023 Quarta-feira					
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira					
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta					
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz branco Carne suína (<i>desfiada</i>) com lentilha* *Receita livro 2	Papinha de macarrão (<i>padre nosso</i>) com molho bolonhesa (<i>carne moída</i>) enriquecido com chuchu e cenoura* *Receita no livro 1	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango desfiado com tomate picado (<i>coxa e sobrecoxa</i>) Couve e repolho refogados picadinhos	FERRIADO	RECESSO			
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira					
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira					
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango desfiado com tomate e abobrinha picadas (<i>coxa e sobrecoxa</i>)	Papinha de arroz branco Carne suína (<i>desfiada</i>) com lentilha* Farofinha de couve e repolho picadinhos *Receita livro 2	Papinha de macarrão (<i>padre nosso</i>) com molho bolonhesa (<i>carne moída</i>) enriquecido com chuchu e cenoura* *Receita no livro 1	FERRIADO	RECESSO			
		Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHÓ		PTN		LPD	
		592,55		91g		18g		19g	
		Cálcio (mg)		16%		27%		16%	
		288,8		Ferro (mg)		5,84		Retinol (mcg)	
		288,8		5,84		235,7		98	

Orientações

- * 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: 19295
Nutricionista 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 (6 a 12 meses)

JUNHO 2023

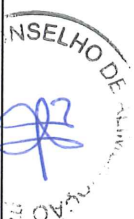
REFEIÇÃO	HORÁRIO	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023	
		Segunda-feira	Terra-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz com pernil desfiado Feijão de caldo amassado com beterraba ralada	Papinha de arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango desfiado Purê de batata doce	Papinha de arroz branco Quibe assado* Tutu de feijão Repolho refogado *Receita livro 1	Papinha de macarrão (<i>parafuso</i>) com frango desfiado (<i>peito</i>), abobrinha ralada e molho branco gratinado no forno	Lanche festivo (festa junina) Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado com molho de tomate picados em cubo Arroz doce adoçado c/ uva passa	
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
JANTAR	16:00h	Papinha de macarrão (<i>parafuso</i>) com frango desfiado (<i>peito</i>), abobrinha ralada e molho branco gratinado no forno	Lanche festivo (festa junina) Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Pernil em cubos com molho de tomate picados em cubo Arroz doce adoçado c/ uva passa	Papinha de arroz com pernil desfiado Feijão de caldo amassado com beterraba ralada	Papinha de arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango desfiado (<i>peito</i>) Purê de batata doce	Papinha de arroz branco Quibe assado* Tutu de feijão Repolho refogado *Receita livro 1	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					
		Energia (Kcal)		CHO		PTN	
		647,8		97g		21g	
		Cálcio (mg)		60%		17%	
		295,8		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
		6,27		241,3		Vit. C (mg)	
						85,96	

* 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: 19295
Nutricionista 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 - PMAECARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (6 a 12 meses)

JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023			
		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	Mingau de milho* *Receita no livro 1			
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango desfiado (peito) c/ batata Couve e repolho refogados picadinhos	Papinha de macarrão (parafuso) Pernil desfiado Purê de batata com cabotia	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Farofinha de frango (coxa e sobrecoxa) Beterraba cozida Couve refogada picadinha	Sopa: macarrão (padre nosso), carne bovina desfiada, chuchu, cenoura, inhame, tomate e repolho	Lanche festivo (festa junina) Papinha de galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão			
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTAR	16:00h	Sopa: macarrão (padre nosso), carne bovina desfiada, chuchu, cenoura, inhame, tomate e repolho	Lanche festivo (festa junina) Papinha de galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Mingau de milho*	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango desfiado (peito) c/ batata Couve e repolho refogados picadinhos	Papinha de macarrão (parafuso) Pernil desfiado Purê de batata com cabotia	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Farofinha de frango (coxa e sobrecoxa) Beterraba cozida Couve refogada picadinha			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações		CHO		PTN			
		Energia (Kcal)		96g		20g			
		631,9		61%		16%			
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)	
		315,5		5,78		245,4		85,1	

* 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: 19295

Nutricionista 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)

JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023	
		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 macarrão (<i>parafuso</i>) ao molho suco com carne bovina desfiada e chuchu	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Quibebe de inhame com pernil desfiado	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Escondidinho de batata c/ Frango Couve e repolho refogados picadinho	Arroz com lentilha Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) com tomate picadinho Purê de batata com cabotia	Lanche festivo (<i>feira junina</i>) Caldo de mandioca com frango desfiado (<i>peito</i>)	
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	
JANTAR	16:00h	Arroz com lentilha Frango ao molho (<i>coxa e sobrecoxa</i>) com tomate picadinho Purê de batata com cabotia	Lanche festivo (<i>feira junina</i>) Caldo de mandioca com frango desfiado (<i>peito</i>)	Papinha de macarrão (<i>parafuso</i>) ao molho suco com carne bovina desfiada e chuchu	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Quibebe de inhame com pernil desfiado	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Escondidinho de batata c/ frango Couve e repolho refogados picadinho	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO		PTN	
		607,89		87g		20g	
		Cálcio (mg)		57%		16%	
		274,3		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
				5,71		232,03	
		Vit. C (mg)		82,3		L.PD	
						20g	
						30%	

Orientações

* 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: 19295

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

