

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)  
JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Pão Francês com manteiga Leite com cacau	Mingau de maisena com cacau	Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela		
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Carne suína com lentilha* Farofinha de abobrinha ralada *Receita livro 2	Macarrão (padre nosso) com molho bolonhesa (carne moída) enriquecido com chuchu e cenoura* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Salada de couve, repolho e tomate		
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite		
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Abobrinha cozida	Arroz branco Carne suína com lentilha* Farofinha de abobrinha Salada de couve, repolho e tomate	Macarrão (padre nosso) com molho bolonhesa (carne moída) enriquecido com chuchu e cenoura* *Receita no livro 1		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		744,16		103g	28g	24g
		Cálcio (mg)		55%	18%	29%
		325,3		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
				3,79	153,19	60,53

## Orientações

\*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: 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 (1 a 3 anos)

JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	12/06/2023		13/06/2023		14/06/2023		15/06/2023		16/06/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira					
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de banana	Pão Francês com manteiga Leite com cacau	Bolo de cacau com passas Leite saborizado com canela	Vitamina de abacate Biscoito de polvilho	Torrada de pão francês Leite com cacau					
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta					
ALMOÇO	10:30h	Arroz com pernil Feijão de caldo Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango (peito) Chips de batata doce	Arroz branco Quibe assado* Tutu de feijão Salada de repolho *Receita livro 1	Macarrão (parafuso) gratinado ao forno com frango em cubos (peito), abobrinha em cubos e molho branco	Lanche festivo (festa junina) Arroz branco Feijão de caldo Pernil em cubos ao molho Beterraba cozida					
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite					
JANTAR	16:00h	Macarrão (parafuso) gratinado ao forno com frango em cubos (peito) e molho branco	Arroz festivo (festa junina) Arroz branco Feijão de caldo Pernil em cubos ao molho Beterraba cozida Arroz doce adoçado c/ uva passa	Arroz branco Quibe assado* Tutu de feijão Salada de repolho *Receita livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango (peito) Chips de batata doce	Arroz branco Quibe assado* Tutu de feijão Salada de tomate *Receita livro 1					
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>											
<b>Orientações</b>											
*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 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.											
			Energia (Kcal)			CHO			PTN (g)		
			817,9			113g			31g		
			Cálculo (mg)			55%			18%		
			370,1			Ferro (mg)			Retinol (mcg)		
						4,3			168,6		
						LPD (g)			Vit. C (mg)		
						26g			56,6		
						29%					

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 (1 a 3 anos)

## 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	Torrada de pão francês Leite com cacau	Biscoito de polvilho Suco de caju	Pão Francês com manteiga Leite com cacau	Mingau de maiseira com cacau	Bolo de banana Leite saborizado com canela	
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango ( <i>peito</i> ) com batata Salada de repolho com couve	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) ao alho e óleo Pernil desfiado Cabotiá assada	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Beterraba cozida Salada de couve	Sopa: macarrão ( <i>padre nosso</i> ), carne bovina, chuchu, cenoura, inhame e repolho	Lanche festivo ( <i>feita junina</i> ) Galinhada ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Salada de tomate sobremesa: Mingau de milho* *Receita no livro 1	
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
JANTAR	16:00h	Sopa: macarrão ( <i>padre nosso</i> ), carne bovina, batata inglesa, couve e repolho	Lanche festivo ( <i>feita junina</i> ) Galinhada ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Salada de tomate sobremesa: Mingau de milho* *Receita no livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango ( <i>peito</i> ) com batata Salada de repolho com couve	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) ao alho e óleo Pernil desfiado Cabotiá assada	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de frango ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Beterraba cozida Salada de couve	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO		PTN	
		765,03		108g		29g	
		Cálcio (mg)		56%		18%	
		352,4		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
				3,8		160,07	
						Vit. C (mg)	
						62,67	

## Orientações

\* 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 dipoem 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 (1 a 3 anos)

JUNHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela	Terça-feira Torrada de pão francês Leite com cacau	Quarta-feira Mingau de banana Fruta	Quinta-feira Pão Francês com manteiga Leite com cacau Fruta	Sexta-feira Bolo de cacau com passas Leite puro Fruta	
		COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Macarrão ( <i>parafuso</i> ) ao molho sugo com carne bovina desfiada e chuchu picadinho em cubos	Arroz branco Feijão tropeiro (Feijão, pernil e farinha de mandioca)* Batata doce assada *Receita livro 1	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata c/ frango Salada de couve, repolho e tomate	Arroz com lentilha Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Purê de inhame com cabotia* *Receita livro 1	Lanche festivo (festa junina) Caldo de mandioca com frango ( <i>peito</i> )	
		LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	16:00h	Arroz com lentilha Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Batata doce assada	Lanche festivo (festa junina) Caldo de mandioca com frango ( <i>peito</i> )	Arroz branco Feijão tropeiro (Feijão, pernil e farinha de mandioca)* Purê de inhame com cabotia* *Receita livro 1	Macarrão (parafuso) ao molho sugo com carne bovina desfiada e chuchu picadinho em cubos	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata c/ frango Salada de couve, repolho e tomate *Receita livro 1	
		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
Orientações							
		Energia (Kcal)	745,16	CHO	101g	PTN	28g
					54%		189%
		Calcio (mg)	319,9	Ferro (mg)	3,79	Retinol (mcg)	150,05
						Vit. C (mg)	62,33
						LPD	23g
							299%

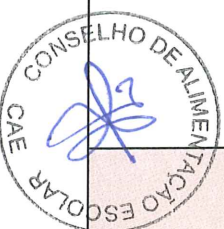
\*O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.

\*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 fêzê-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