

## 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)

JULHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	JULHO 2023							
		03/07/2023 Segunda-feira	04/07/2023 Terça-feira	05/07/2023 Quarta-feira	06/07/2023 Quinta-feira	07/07/2023 Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
ALMOÇO	10:30h	Sopa: macarrão, frango ( <i>peito</i> ) e legumes	Papinha de arroz c/ lentilha* Feijão com pernil *Receita livro 2, pg 07	Papinha de macarrão c/ feijão* Carne moída com cenoura *Receita livro 1, pg 8	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango assado desfiado ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Repolho picadinho refogado	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Pernil desfiado com tomate Couve picadinha refogada			
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Pernil desfiado com tomate Couve picadinha refogada	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango assado desfiado ( <i>coxa e sobrecoxa</i> )	Sopa: macarrão, frango ( <i>peito</i> ) e legumes	Papinha de arroz c/ lentilha* Feijão com pernil *Receita livro 2, pg 07	Papinha de macarrão c/ feijão* Carne moída com cenoura *Receita livro 1, pg 8			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		549,7		83		20		16	
		Cálcio (mg)		60%		18%		26%	
		270,98		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)	
				5,92		228,9		68,77	

## Orientações

Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas devido a alterações climáticas e outros podendo impactar no cardápio. É recomendado que façam substituições, caso necessário.

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

-As escolhas que não diporem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.



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)  
JULHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	10/07/2023	11/07/2023	12/07/2023	13/07/2023	14/07/2023			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita			
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Estrogonofe de frango desfiado ( <i>peito</i> ) Purê de batata doce	Papinha de baião de três ( <i>arroz, feijão e carne suína</i> )	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango ao molho desfiado ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Beterraba ralada refogada	Papinha de macarrão com molho bolonhesa ( <i>carne moída</i> ) enriquecido* com cenoura *Receita livro 1, pg 9	Papinha de galinhada ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Beterraba ralada refogada			
LANCHE	13:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira			
JANTAR	16:00h	Papinha de macarrão com molho bolonhesa ( <i>carne moída</i> ) enriquecido* com cenoura *Receita livro 1, pg 9	Papinha de galinhada ( <i>coxa e sobrecoxa</i> ) Tutu de feijão Beterraba ralada refogada	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Estrogonofe de frango desfiado ( <i>peito</i> ) Purê de batata doce	Papinha de baião de três ( <i>arroz, feijão e carne suína</i> )	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Frango ao molho desfiado ( <i>coxa e sobrecoxa</i> )			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>									
<b>Orientações</b>									
		Energia (Kcal)	558,6	CHO (g)	82	PTN (g)	20	LPD (g)	16
		Cálcio (mg)	268,09	Ferro (mg)	5,97	Retinol (mcg)	18%	Vit. C (mg)	25%
							230,67		48,55

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.

-Devido o recesso de julho, as verduras em estoque devem ser branqueadas ou incluídas no cardápio nos dias 13 e 14/07/2023.

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

Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.



ELABORADO POR:

Gabriela Pereira Teixeira CRN9: 19295

Nutricionista OT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT