

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)

JULHO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023	06/07/2023	07/07/2023			
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de maisena c/ cacau* *Receita livro 2, pg 17	Pão Francês com ovo mexido Suco de cajú	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Torrada de pão francês Leite com cacau			
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
ALMOÇO	10:30h	Sopa: macarrão, frango (peito) e legumes	Arroz com lentilha* Feijão com pernil *Receita livro 2, pg 07	Macarrão com feijão* Carne moída com cenoura *Receita livro 1, pg 8	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa) Salada de repolho	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão carioca, carne suína, ovo e farinha de mandioca)* Salada de couve com tomate *Receita livro 1, pg 12			
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite			
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão carioca, carne suína, ovo e farinha de mandioca)* *Receita livro 1, pg 12	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado (coxa e sobrecoxa)	Sopa: macarrão, frango (peito) e legumes	Arroz com lentilha* Feijão com pernil Salada de couve com tomate *Receita livro 2, pg 07	Macarrão com feijão* Carne moída com cenoura *Receita livro 1, pg 8			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO		PTN		LPPD	
		678		97g		26g		19g	
		Cálcio (mg)		57%		19%		26%	
		291,8		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)	
				3,36		122,4		59,2	

Orientações

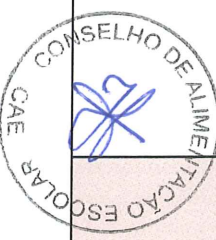
**O pão francês será entregue conforme cronograma, dessa forma a escola deve adequar o cardápio (trocar a preparação do dia) de acordo com a programação de entrega prevista.

-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.

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

-As escolas 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

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

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)
JULHO 2022

REFEIÇÃO	HORÁRIO	10/07/2023	11/07/2023	12/07/2023	13/07/2023	14/07/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Pão Francês c/ manteiga Leite com cacau	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Torrada de pão francês Leite com cacau	Pão francês c/ ovo mexido Suco de cajú	Mingau de milho c/ cacau* *Receita livro 2, pg 17	
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Biscoito de polvilho	
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofo de frango (peito) Batata doce assada	Baião de três (arroz, feijão e carne suína)	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) Salada de beterraba ralada	Macarrão com molho a bolonhesa (carne moída) enriquecido* com cenoura *Receita livro 1, pg 9	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão	
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
JANTAR	16:00h	Macarrão com molho a bolonhesa (carne moída) enriquecido* com cenoura *Receita livro 1, pg 9	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofo de frango (peito) Batata doce assada	Baião de três (arroz, feijão e carne suína)	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa)	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
				702	100g	26g	21g
				Cálcio (mg)	57%	18%	27%
				297	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
					3,5	127,7	27,7

**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.

-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 12, 13 e/ou 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

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

