

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)
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	31/07/2023	01/08/2023	02/08/2023	03/08/2023	04/08/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão francês c/ ovo mexido Suco de cajiú	Leite com cacau Bolo de banana* *Receita livro 1, pg 20	Torrada de pão francês Leite com cacau	Pão francês com manteiga Leite saborizado com canela
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fôrmo* *Receita livro 2, pg 8	Arroz com cenoura Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa)	Arroz com pernil Feijão de caldo Farofinha de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela c/ mandioca Salada de tomate	Sopa: frango (peito), macarrão abobrinha, repolho e couve
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	16:00h	Arroz com pernil Feijão de caldo Farofinha de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com mandioca	Sopa: frango (peito), macarrão (padre nosso), batata, abobrinha, repolho e couve	Arroz com cenoura Feijão de caldo Frango ao molho (coxa e sobrecoxa)	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de fôrmo* Salada de tomate *Receita livro 2, pg 8

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

Energia (Kcal)		CHO		PTN		LPD	
712		100g		26g		23g	
Cálcio (mg)		56%		18%		29%	
294,82		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)	
		3,46		132,36		31,12	

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 escolhas que não diporem de fôrmo 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

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)
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023				
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Terça-feira	Quarta-feira	Pão francês com manteiga Leite saborizado com canela	Leite puro Bolo de cacau com passas* *Receita livro 2, pg 14				
							Segunda-feira	Arroz nutritivo* Feijão de caldo Fritata (ovo c/ batata) *Receita livro 1, pg 13	Fruta	Fruta
							Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Feriado	Feriado	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* Beterraba ralada *Receita livro 1, pg 4	Arroz nutritivo Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* *Receita livro 2, pg 12				
LANCHE	13:00h						Leite	Leite	Leite	
JANTAR	16:00h						Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Beterraba ralada	Arroz branco Carne suína com lentilha* *Receita livro 2, pg 12	Arroz nutritivo Feijão de caldo Fritata* (ovo c/ batata) *Receita livro 2, pg 4	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* *Receita livro 1, pg 4
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL										
		Energia (Kcal)		CHO		LPD				
		733,95		101g		24g				
		Cálcio (mg)		55%		30%				
		286,89		Ferro (mg)		Vit. C (mg)				
				3,58		131,01				

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 escolhas que não diporem 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
 Thaís 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)
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira Biscoito de polvilho Leite com cacau	Terça-feira Pão francês com manteiga Leite com cacau	Quarta-feira Mingau de massena c/ cacau* *Receita livro 2, pg 17	Quinta-feira Torrada de pão francês Leite com cacau	Sexta-feira Pão francês com manteiga Leite saborizado com canela
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
ALMOÇO	10:30h	Macarrão (<i>parafuso</i>) com molho à bolonhesa enriquecido com cenoura* *Receita livro 1, pg 9	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (<i>peito</i>)	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com carne suína Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina: frango (<i>coxa e sobrecoxa</i>), trigo, repolho, couve* *Receita livro 2, pg 10	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* Cabotia assada *Receita livro 2, pg 8
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com carne suína	Arroz branco Feijão de caldo Salada marroquina (frango, quibe, repolho, couve)* *Receita livro 2, pg 10	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* Cabotia assada *Receita livro 2, pg 8	Macarrão (<i>parafuso</i>) com molho à bolonhesa enriquecido com cenoura* *Receita livro 1, pg 9	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (<i>peito</i>) Salada tomate
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO	PTN	LPD
		730		103g	26g	23g
		Cálcio (mg)		56%	18%	28%
		296,67		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
				3,7	131,16	31,54

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
 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)
AGOSTO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023	01/09/2023
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Mingau de banana* *Receita livro 1, pg 19	FÉRIADO	Torrada de pão francês Leite saborizado com canela
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes* *Receita livro 2, pg 11	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com abobrinha	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, carne suína, ovo e farinha de mandioca) Salada de couve	FÉRIADO	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída Salada de repolho c/ tomate
LANCHE	13:00h	Arroz branco Leite	Leite	Leite		
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão tropeiro* (feijão, carne suína, ovo e farinha de mandioca) *Receita livro 1, pg 12	Galinhada (coxa e sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de repolho c/ tomate	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes* *Receita livro 2, pg 11	FÉRIADO	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída Salada de repolho c/ tomate
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)	CHO	PTN		
		755,36	107g	26g	23g	
		Cálcio (mg)	57%	18%	27%	
		302,62	Ferro (mg)	3,95	Vit. C (mg)	
				133,71	30,47	
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 diporem 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

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9: 19707

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Marília Martins Santos CRN9: 7314

Nutricionista RT

