

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)
SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/09/2023		05/09/2023		06/09/2023		07/09/2023		08/09/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Recesso				
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Pão francês c/ manteiga Leite saborizado com canela	Mingau de maisena com cacau* *Receita livro 2 pg. 17	Biscoito de polvilho Leite com cacau							
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita							
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Batata doce assada	Arroz c/ carne suína Feijão de caldo Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura							
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite							
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída com cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Batata doce assada	Arroz c/ carne suína Feijão de caldo Beterraba ralada							
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL											
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.											
				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)				
				751	112g	27g	21g				
					59%	18%	25%				
				Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)				
				302	4,64	127,7	43,1				



ELABORADO POR:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 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)

SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Torrada de pão francês Suco de caju	Leite com cacau Bolo de banana* <i>*Receita livro 1, nº 20</i>	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Mingau de milho com cacau* <i>*Receita livro 2 pg. 17</i>	Pão francês com ovos mexidos Suco de caju
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Farofinha de cenoura ralada	Macarrão à bolonhesa enriquecido com cenoura ralada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango (com batata inglesa e abobrinha no recheio)* <i>*Receita livro 1 pg. 11</i>	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada Salada marroquina* <i>*Receita livro 2 pg. 10</i>	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxal/sobrecoxa) Salada de repolho e couve
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de frango (com batata inglesa e abobrinha no recheio)* <i>*Receita livro 1 pg. 11</i>	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxal/sobrecoxa) Salada de repolho e couve	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada Salada marroquina* <i>*Receita livro 2 pg. 10</i>	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Farofinha de cenoura ralada	Macarrão à bolonhesa enriquecido com cenoura ralada
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		756		106g	28g	23g
		Cálcio (mg)		56%	18%	28%
		283		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
				4,18	117,8	44,3

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:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 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)

SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023	
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Pão francês c/ manteiga Leite com cacau	Mingau de maisena com cacau* *Receita livro 2 pg. 17	Torrada de pão francês Leite com cacau	Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela	Bolo de laranja com cenoura sem açúcar* *Receita livro 2 pg. 15	
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes *Receita livro 2 pg. 11	Arroz branco c/ cenoura Feijão de caldo Estrogonofe com creme de inhame (peito de frango)* *Receita livro 1 pg. 14	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* recheado com cenoura Salada de couve *Receita livro 1 nº 4	Arroz com carne suína Feijão de caldo Purê de cabotia c/ inhame* *Receita livro 1 pg. 10	Arroz branco Feijão de caldo Purê de cabotia c/ inhame* *Receita livro 1 pg. 10	
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com cenoura Salada de couve e tomate	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado* recheado com cenoura Salada de couve	Arroz com carne suína Feijão de caldo Purê de cabotia c/ inhame* *Receita livro 1 pg. 10	Arroz branco c/ cenoura Feijão de caldo Estrogonofe com creme de inhame (peito de frango)* *Receita livro 1 pg. 14	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com legumes *Receita livro 2 pg. 11	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)					LPD (g)
		759					23g
		CHO (g)					27%
		56%					
		Calcio (mg)					Vit. C (mg)
312					4,6	31	

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 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.



ELABORADO POR:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 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)
SETEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	SETEMBRO 2023						
		25/09/2023 Segunda-feira	26/09/2023 Terça-feira	27/09/2023 Quarta-feira	28/09/2023 Quinta-feira	29/09/2023 Sexta-feira		
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela	Bolo de cacau com passas* Leite puro *Receita livro 2 pg. 14	Mingau de milho com cacau* *Receita livro 2 pg. 17	Pão francês com ovos mexidos Suco de caju		
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita		
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com batata doce (coxa/sobrecoxa) Beterraba ralada	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com batata inglesa Cabotia assada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho* de mandioca com frango desfiado (peito de frango) *Receita livro 1 pg. 11	Macarrão com feijão* Carne suína assada Couve refogada		
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite		
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Frango assado com batata doce (coxa/sobrecoxa) Beterraba ralada	Macarrão com feijão* Carne suína assada Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho* de mandioca com frango desfiado (peito de frango) *Receita livro 1 pg. 11	Arroz branco Feijão de caldo Omelete Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela com batata inglesa Cabotia assada		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					Energia (Kcal)	770
							CHO (g)	115g
							PTN (g)	28g
							LPD (g)	21g
							Calcio (mg)	59%
Ferro (mg)	4,7							
Retinol (mcg)	126,6							
Vit. C (mg)	45							

* 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:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

REVISADO POR:
 Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590
 Nutricionista RT

