

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇARIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6 a 12 meses)

DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Omelete de forno c/ legumes	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne de panela desfiada c/ batata inglesa	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa ao molho desfiado Purê de batata doce	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne suína desfiada com tomate	Macarrão ao molho vermelho c/ peito de frango desfiado c/ legumes Feijão de caldo amassado
LANCHE	13:00h	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno
JANTAR	16:00h	Macarrão ao molho vermelho c/ peito de frango desfiado c/ legumes Feijão de caldo amassado	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa ao molho desfiado Purê de batata doce	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne suína desfiada com tomate	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne de panela desfiada c/ batata inglesa	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Omelete de forno c/ legumes
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		570,2 kcal		80g	19g	17g
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		272,8		6,19	235,5	42,8

Orientações

- ** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- ** As escolas que necessitarem do lanche complementar para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- * 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 dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- * Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.
- * Usar todo o estoque tanto de perecíveis (exceto carnes) quanto de hortifrutis (fazer substituições caso necessário).

ELABORADO POR:
 Natalia 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 (6 a 12 meses)

DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Farofa de ovos c/ couve	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Estrogonofe de frango desfiado	Macarrão ao molho vermelho c/ carne moída Feijão de caldo amassado	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne suína refogada e desfiada c/ cenoura	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa desfiada Batata salsa refogada
LANCHE	13:00h	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne suína refogada e desfiada c/ cenoura	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa desfiada Batata salsa refogada	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Farofa de ovos c/ couve	Macarrão ao molho vermelho c/ carne moída Feijão de caldo amassado	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Estrogonofe de frango desfiado
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			600 kcal	93g	21g	17g
			Cálcio (mg)	61%	17%	25%
			285,6	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
			285,6	6,54	234,5	44,5

Orientações

- ** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- *** As escolas que necessitarem do lanche complementar para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- * 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 dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- * Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.
- * Usar todo o estoque tanto de perecíveis (exceto carnes), quanto de hortifrutis (fazer substituições caso necessário).

ELABORADO POR:
Natalia 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 (6 a 12 meses)

DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	FÉRIAS	FÉRIAS
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Peito de frango desfiado Purê de batata salsa	Papinha de galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne moída refogada c/ legumes		
LANCHE	13:00h	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno		
JANTAR	16:00h	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne moída refogada c/ legumes	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Peito de frango desfiado Purê de batata salsa	Papinha de galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		
		584,3 kcal		85g	20g	16g
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (meg)	Vit. C (mg)
		271,9		6,4	229,1	43,6

Orientações

- ** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- ** As escolas que necessitarem do lanche complementar para oferecer aos alunos em situação de vulnerabilidade deverão avisar o PMAE.
- * 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 dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- * Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.
- * Usar todo o estoque tanto de perecíveis (exceto carnes), quanto de hortifrutis (fazer substituições caso necessário).

ELABORADO POR:
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

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

