

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMÁE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau	Mingau de maizena c/ cacau* *Receita livro 2 pg. 17	Bolo de vovó Leite saborizado c/ canela	Torrada de pão de forma Leite c/ cacau	Bolo de banana Leite sab. c/ canela	
		COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno c/ legumes	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela c/ batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho Purê de batata doce	Arroz branco Feijão tropeiro* Tomate picadinho *Receita livro 1 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Tomate picado *Receita livro 1 pg. 12	Macarrão ao molho vermelho c/ peito de frango em cubos e legumes Feijão de caldo
		LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	16:00h	Macarrão ao molho vermelho c/ peito de frango em cubos e legumes Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho Purê de batata doce	Arroz branco Feijão tropeiro* Tomate picadinho *Receita livro 1 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela c/ batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno c/ legumes	

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

Orientações		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		745,2 kcal	105g	28g	23g
		Calcio (mg)	56%	16%	28%
		319,2	Ferro (mg)	140,7	Vit. C (mg)
			5,04		26,1

** 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 PMÁE.

* Os hortifrúts estão sujeitos a 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 derivados (exceto carnes), quanto de hortifrúts (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 - BERÇARIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Torrada de pão de forma Leite c/ cacau	Bolo de cacau c/ passas* Leite sab. com canela	Mingau de maíseno c/ cacau*	Biscoito de polvilho Leite sab. com canela	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos c/ couve	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango	Macarrão ao molho vermelho c/ carne moída Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada c/ cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa Batata salsa refogada
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína c/ cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa Batata salsa refogada	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos c/ couve	Macarrão ao molho vermelho c/ carne moída Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL						
Orientações						
Energia (Kcal)						
759 kcal						
CHO (g)						
109g						
56%						
Cálcio (mg)						
335,3						
Ferro (mg)						
5,1						
PTN (g)						
29g						
17%						
Retinol (mcg)						
139,9						
LPD (g)						
23g						
27%						
Vit. C (mg)						
27,8						

** 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 hortifrúts 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 hortifrúts (fazer substituições caso necessário).

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Nutricionista

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)
DEZEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Torrada de pão de forma Leite sab. com canela	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau	Bolo de banana Leite sab. com canela	Quinta-feira	Sexta-feira
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta		
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho Purê de batata salsa	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída c/ legumes	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE	13:00h	Leite	Arroz branco Feijão de caldo	Leite		
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída c/ legumes	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho Purê de batata salsa	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		750 kcal		106g	29g	23g
		Cálcio (mg)		55%	18%	27%
		328,5		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
			5,6		140,7	27

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 (avacato, 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

