

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 (6 a 12 meses)
NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023			
		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 Ovos mexidos Abobora cabotíá assada	Papinha de arroz Papinha de feijão de caldo Estrogonofe de frango desfiado Abobrinha ralada refogada	Papinha de macarrão divertido* Feijão de caldo amassado *Receita livro 3 pg. 12	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne suína cozido com tomate desfiado	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assada e desfiada			
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 macarrão divertido* Feijão de caldo amassado *Receita livro 3 pg. 12	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne suína cozido com tomate desfiado	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assada e desfiada	Papinha de arroz Papinha de feijão de caldo Estrogonofe de frango desfiado Abobrinha ralada refogada	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Ovos mexidos Abobora cabotíá assada			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		580 kcal		84g		20g		17g	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)	
		278,5		6,4		234,4		41,7	

Orientações

- **O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- * 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.**



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 (6 a 12 meses)
NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	FERIADO	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Omelete de forno* *Receita livro 2 pg. 08	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado com carne suína desfiada Salada de repolho com tomate		Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Escondidinho (<i>cabotiá</i>) de carne moída	Papinha de macarrão ao molho de tomate (<i>extrato</i>) e branco (<i>amido</i>) - <i>juntos</i> - com peito de frango em cubos
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 Escondidinho (<i>cabotiá</i>) de carne moída	Papinha de macarrão ao molho de tomate (<i>extrato</i>) e branco (<i>amido</i>) - <i>juntos</i> - com peito de frango em cubos			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL						
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		566,7 kcal	85g 59%	20g 15%	16g 26%	
		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	
		274,1	6	235,8	42,4	
Orientações						
<p>**O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.</p> <p>- Os hortifrutis estão sujeitos à mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio.</p> <p>É recomendado que façam substituições, caso necessário.</p> <p>- Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.</p> <p>- As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.</p> <p>Para alunos com demandas nutricionais diferenciadas, vide orientações em anexo.</p>						



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 - PMÁE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (6 a 12 meses)
NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	
		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 com couve	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina desfiada	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Frango ao molho (coxa/sobrecoxa) Couve refogada	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Estrogonofe de frango desfiado (peito)	Papinha de arroz Feijão tropeiro (carne suína desfiada) *	
		Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	
LANCHE	13:00h	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Frango ao molho (coxa/sobrecoxa) Couve refogada	Papinha de arroz Feijão tropeiro (carne suína desfiada) *	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Farofa de ovos com couve	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina desfiada	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Estrogonofe de frango desfiado (peito)	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL			*Receita livro 1 pg. 12	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
				577,3 kcal	82g	21g	16g
					58%	16%	26%
				Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
				275,2	6,3	236,2	42,1

Orientações

- ** O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- * 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.**

ELABORADO POR:

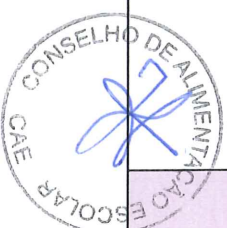
Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

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
 ZONA URBANA E RURAL
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
 FAIXA ETÁRIA (6 a 12 meses)
 NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023			
		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	Salada de macarrão com ovos cozidos e legumes Feijão de caldo	Papinha de arroz branco Feijão de caldo amassado Farofa de carne suína desfiada (adaptada) com banana e couve* *Receita livro 3 pg. 21	Papinha de galinhada (<i>coxa/sobrecoxa desfiada</i>) Tutu de feijão Salada de tomate	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne bovina desfiada Batata doce assada	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Escondidinho (<i>mandioca</i>) de frango* *Receita livro 3 pg. 21			
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 galinhada (<i>coxa/sobrecoxa desfiada</i>) Tutu de feijão Salada de tomate	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Carne bovina desfiada Batata doce assada	Salada de macarrão com ovos cozidos e legumes Feijão de caldo	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Escondidinho (<i>mandioca</i>) de frango*	Papinha de arroz Feijão de caldo amassado Farofa de carne suína desfiada (adaptada) com banana e couve*			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		589,7 kcal		89g 60%		20g 16%		17g 25%	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)	
		291		6,5		236		50,6	

Orientações

- **O pão que será usado é o pão de forma, uma fatia equivale a uma unidade de pão francês.
- * 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 escolhas 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.

ELABORADO POR:
 Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

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

