

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)

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	Biscoito de polvilho Leite saborizado com canela	Bolo de banana* Leite c/ cacau	Torrada de pão de fôrma com manteiga Leite c/ cacau	Bolo da vovó Leite saborizado com canela	Mingau de malsena com cacau* *Receita livro 1 de. 19	
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobora cabotiá assada	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango Abobrinha refogada	Macarrão divertido* Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata doce assadas	
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
JANTAR	16:00h	Macarrão divertido* Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína cozida com tomate	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata doce assadas	Arroz branco Feijão de caldo Estragonofe de frango Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobora cabotiá assada	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					
		Energia (Kcal)					
		725,7 Kcal					
		Cálcio (mg)					
		307,6					
		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		104g		27g		22g	
		57%		17%		26%	
		Ferro (mg)		Retinol (mcg)		Vit. C (mg)	
		4,1		132,7		26,3	

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

* Os hortifrutis 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.

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 - PMMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Leite saborizado c/ canela	Mingau de malsena com cacau*	FERIADO	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Bolo de passas com cacau* Leite puro	
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2 pg. 08	Arroz branco Feijão de caldo com carne suína Salada de repolho e tomate	FERIADO	Arroz branco Feijão de caldo com carne suína Salada de repolho e tomate	Macarrão ao molho de tomate (extrato) e branco (amido) - juntos - com peito de frango em cubos	
LANCHE	13:00h	Leite	Leite		Leite	Leite	
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (cabotia) de carne moída	Macarrão ao molho de tomate (extrato) e branco (amido) - juntos - com peito de frango em cubos	FERIADO	Arroz branco Feijão de caldo com carne suína Salada de repolho e tomate	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2 pg. 08	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal) 715,5 kcal			CHO (g) 102g 56%		LPD (g) 22g 27%
Orientações		Cálcio (mg) 291,6		Ferro (mg) 3,8		Retinol (mcg) 142,2	

**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
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
NOVEMBRO 2023

REFEIÇÃO	HORÁRIO	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Bolo da vovó Leite com cacau	Biscoito de polvilho Suco de caju	Mingau de maizena c/ cacau* *Receita livro 1 pg. 19	Bolo de banana* Leite c/ cacau *Receita livro 1 pg. 20	Torrada de pão de forma com manteiga Leite com cacau
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa/sobrecoxa) Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito)	Arroz branco Feijão tropeiro* *Receita livro 1 pg. 12
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Frango ao molho (coxa/sobrecoxa) Couve	Arroz branco Feijão tropeiro* *Receita livro 1 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve	Sopa de legumes com macarrão e carne bovina	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (peito)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL						
Orientações						
Energia (Kcal)						
714 kcal						
CHO (g)						
103g						
57%						
Calcio (mg)						
303,1						
Ferro (mg)						
3,5						
PTN (g)						
26g						
18%						
Retinol (mcg)						
128,3						
LPD (g)						
21g						
25%						
Vit. C (mg)						
40,3						

**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
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)

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	Torrada de pão de forma com manteiga Leite com cacau	Bolo de cacau c/ passas Leite puro *Receita livro 2 pg. 14	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau	Mingau de maiseira com cacau* *Receita livro 1 pg. 19	Bolo da vovó Leite c/ cacau				
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta				
ALMOÇO	10:30h	Salada de macarrão com ovos cozidos e legumes Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína (adaptada) com banana e couve* R. livro 3, pg. 21*	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela Batata doce assada	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (mandioca) de frango*				
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite				
JANTAR	16:00h	Galinhada (coxa/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela Batata doce assada	Salada de macarrão com ovos cozidos e legumes Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho (mandioca) de frango*	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína (adaptada) com banana e couve* R. livro 3, pg. 21*				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações								
		Energia (Kcal)	750 kcal	CHO (g)	108g	PTN (g)	27g	LPD (g)	23g	
		Calcio (mg)	334,5	Ferro (mg)	4,4		16%		27%	
						Retinol (mcg)	138,5		Vit. C (mg)	21,6

**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

