

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 maiseira 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)						
104g						
57%						
Ferro (mg)						
4,1						
PTN (g)						
27g						
17%						
Retinol (mcg)						
132,7						
LPD (g)						
22g						
26%						
Vit. C (mg)						
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

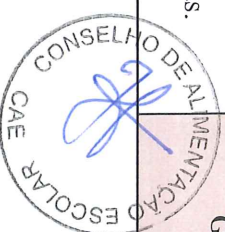


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMMAE
 CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - BERÇÁRIO E CRECHE
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
NOVEMBRO 2023

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%	PTN (g) 27g 17%
			Cálcio (mg) 291,6	Ferro (mg) 3,8	Retinol (mcg) 142,2	Vit. C (mg) 34,2

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
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	PTN (g)	26g	LPD (g)	21g		
		Calcio (mg)	303,1		57%	Ferro (mg)	3,5	Retinol (mcg)	128,3	Vit. C (mg)	40,3
		<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>									
		<p>ELABORADO POR: Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479 Nutricionista QT </p> <p>REVISADO POR: Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590 Nutricionista RT</p>									



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	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*	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína (adaptada) com banana e couve* R. livro 3, pg. 21*				
LANCHE	13:00h	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*						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL											
Orientações											
			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)					
			750 kcal	108g	27g	23g					
			Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)					
			334,5	4,4	138,5	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

