

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)  
 MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024	
		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	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Ovos mexidos com tomate picadinho *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Carne suína desfiada Couve refogada e picada *sem sal*	Macarrão amassado ao molho vermelho c/ frango desfiado (usar orégano) Feijão de caldo amassado *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Carne bovina desfiada c/ chuchu cozido e picado *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa ao molho desfiado c/ batata inglesa picada e amassada *sem sal*	
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	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Carne bovina desfiada c/ chuchu cozido e picado *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa ao molho desfiado c/ batata inglesa picada e amassada *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Ovos mexidos com tomate picadinho *sem sal*	Macarrão amassado ao molho vermelho c/ frango desfiado (usar orégano) Feijão de caldo amassado *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Carne suína desfiada Couve refogada e picada *sem sal*	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
		535,7		83		20	
Orientações		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Vit. C (mg)	
		275,4		6,36		54,35	

- \* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- \* As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioca do ano passado, usar em alguma preparação do mês);
- \* Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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.
- \* Usar o açafrão (arroz) e o orégano nas preparações.



ELABORADO POR:   
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 23537  
 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)  
**MARÇO 2024**

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/03/2024		12/03/2024		13/03/2024		14/03/2024		15/03/2024	
		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	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Omelete de forno picado Purê de cabotiá *sem sal*		Galinhada c/ acafião (coxa/sobrecoxa desfiada) Tutu de feijão Salada de beterraba cozida e picada *sem sal*		Arroz amassado Feijão de caldo amassado Carne suína desfiada c/ cenoura cozida e picada *sem sal*		Arroz amassado Feijão de caldo amassado Estrogonofe de frango desfiado c/ creme de inhame *sem sal*		Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina desfiada Tutu de feijão Feijão de caldo *sem sal*	
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	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Estrogonofe de frango desfiado c/ creme de inhame *sem sal*		Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina desfiada Feijão de caldo *sem sal*		Arroz amassado Feijão de caldo amassado Omelete de forno picado Purê de cabotiá *sem sal*		Arroz amassado Feijão de caldo amassado Carne suína desfiada c/ cenoura cozida e picada *sem sal*		Galinhada c/ acafião (coxa/sobrecoxa desfiada) Tutu de feijão Salada de beterraba cozida e picada *sem sal*	
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL</b>											
<b>Orientações</b>											
Energia (Kcal)			CHO (g)			PTN (g)			LPD (g)		
541,12			85			20			16		
Cálcio (mg)			Ferro (mg)			Retinol (mcg)			Vit. C (mg)		
273,55			6,38			233,13			50,1		

- \* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- \* As escolas que tiverem legumes branqueados, utilizá-los até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioca do ano passado, usar em alguma preparação do mês).
- \* Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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.
- \* Usar o acafião (arroz) e o orégano nas preparações.



**ELABORADO POR:**  
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 23537  
 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)

MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
		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	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
ALMOÇO	10:30h	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Ovos mexidos c/ abobrinha ralada e picada *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa desfiada c/ batata doce assada e picada *sem sal*	Macarrão amassado com carne moída + batata inglesa e chuchu cozidos e picados (usar orégano) *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Carne suína desfiada Couve refogada e picada *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Picadinho de frango desfiado c/ cabotia cozido e picado (usar açafrão) *sem sal*
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	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Picadinho de frango desfiado c/ cabotia cozido e picado (usar açafrão) *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Carne suína desfiada Couve refogada e picada *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Ovos mexidos c/ abobrinha ralada e picada *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Coxa/sobrecoxa desfiada c/ batata doce assada e picada *sem sal*	Macarrão amassado com carne moída + batata inglesa e chuchu cozidos e picados (usar orégano) *sem sal*
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		548,15		84	20	16
Orientações		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		270,17		6,01	233,21	53,15

- \* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- \* As escolhas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioca do ano passado, usar em alguma preparação do mês).
- \* Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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.
- \* Usar o açafrão (arroz) e o orégano nas preparações.



ELABORADO POR:  
 Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479  
 Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 23537  
 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)

MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	25/03/2024 Segunda-feira	26/03/2024 Terça-feira	27/03/2024 Quarta-feira	28/03/2024 Quinta-feira	29/03/2024 Sexta-feira					
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno							
COLAÇÃO	9:00h	Fruita	Fruita	Fruita							
ALMOÇO	10:30h	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Ovos mexidos Couve refogada e picada *sem sal*	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido* com beterraba e carne moída Feijão de caldo amassado *Receita livro 3 pg. 12 *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Picadinho de frango desfiado c/ cenoura cozida e picada *sem sal*							
LANCHE	13:00h	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno	Fórmula infantil/Leite materno							
JANTAR	16:00h	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Picadinho de frango desfiado c/ cenoura cozida e picada *sem sal*	Arroz amassado Feijão de caldo amassado Ovos mexidos Couve refogada e picada *sem sal*	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido* com beterraba e carne moída Feijão de caldo amassado *Receita livro 3 pg. 12 *sem sal*							
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)			
		563,74		87		21		46			
		Cálcio (mg)		62%		Ferro (mg)		18%		25%	
		277,2		6,34		233,22		54,83		Vit. C (mg)	

Orientações

- \* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- \* As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a entrega de hortifrutis (escola que possuem mandioca do ano passado, usar em alguma preparação do mês).
- \* Os hortifrutis estão sujeitos à mudança 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 fôrmo para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.
- \* Usar o açafrão (arroz) e o orégano nas preparações.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 23537

Nutricionista QT

REVISADO POR:

Geise de Castro Fonseca CRN9: 1590

Nutricionista RT

