

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)

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	Pão de forma com manteiga Leite c/ cacau	Mingau de aveia/maisena	Torrada de pão de forma Leite c/ cacau	Biscoito de polvilho Leite puro	Leite saborizado com canela* Bolo de banana *Receita no livro 2	
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos Salada de tomate	Arroz branco Feijão tropeiro (carne suína, couve, farinha de mandioca)	Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne c/ chuchu	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa	
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de carne c/ chuchu	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho c/ batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos Salada de tomate	Macarrão ao molho vermelho c/ frango desfiado Feijão de caldo	Arroz branco Feijão tropeiro (carne suína, couve, farinha de mandioca)	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
		695,37		104		26	
		Cálcio (mg)		60%		18%	
		299,36		Ferro (mg)		118,93	
		Orientações		LPD (g)		Vit. C (mg)	
				4,53		19	
						24%	
						44,87	

* Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
 * As escolas que tiveram 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 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 (1 a 3 anos)
MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	11/03/2024 Segunda-feira	12/03/2024 Terça-feira	13/03/2024 Quarta-feira	14/03/2024 Quinta-feira	15/03/2024 Sexta-feira
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de aveia/maisena c/ cacau *Receita livro 2 pg. 17	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ canela	Bolo de cacau c/ passas* *Receita livro 2 pg. 14	Torrada de pão de forma Leite c/ cacau
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Purê de cabotiá	Galinhada c/ acaráo (coxal/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de beterraba	Arroz branco Feijão de caldo Came suína c/ cenoura (usar acaráo)	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango c/ creme de inhame* *Receita livro 1 pg. 14	Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina picadinha Feijão de caldo
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango c/ creme de inhame* *Receita livro 1 pg. 14	Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina picadinha Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Came suína c/ cenoura (usar acaráo)	Galinhada c/ acaráo (coxal/sobrecoxa) Tutu de feijão Salada de beterraba

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

Orientações

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
685,15	103	26	18
Cálcio (mg)	60%	19%	24%
300,09	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
	4,52	116,4	43,42

- * 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 acaráo (arroz) e o orégano nas preparações.



ELABORADO POR:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Paula Alvares Borges Ferreira CRN9: 25537
 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)
 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	Mingau de aveia/maisena	Torrada de pão de forma Leite c/ cacau	Panqueca de banana* *Receita livro 1 pg. 16 Leite puro	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ cacau	Biscoito de polvilho Leite c/ canela	
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas	Macarrão com carne moída + batata inglesa e chuchu (usar orégano) Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cabotia e açafrão	
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cabotia e açafrão	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de carne suína e couve	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com abobrinha ralada	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa c/ batata doce assadas	Macarrão com carne moída + batata inglesa e chuchu (usar orégano) Feijão de caldo	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Orientações					Energia (Kcal)
							688,54
							Cálcio (mg)
							304,69
							CHO (g)
							102
							Ferro (mg)
							4,55
							PTN (g)
							27
							Retinol (mcg)
							116,41
							LPD (g)
							18
							Vit. C (mg)
							47,63

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes brancos, 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 fôzê-las cozidas.
- * Usar o açafrão (arroz) e o orégano nas preparações.



ELABORADO POR: 
 Natalia Duarte Marceino 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 (1 a 3 anos)
 MARÇO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024			
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau de aveia/maisena c/ cacau *Receita livro 2 pg. 17	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ canela	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau					
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta					
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos c/ couve	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido* c/ beterraba e carne moída Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cenoura					
LANCHE	13:00h	Leite	Leite	Leite					
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango c/ cenoura	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos c/ couve	Macarrão ao molho bolonhesa enriquecido* c/ beterraba e carne moída Feijão de caldo *Receita livro 3 pg. 12					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		680,51		102		26		18	
		Cálcio (mg)		60%		19%		23%	
		306,11		Ferro (mg)		4,55		Vit. C (mg)	
		306,11		4,55		116,37		47,4	

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 mandiocca 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 agafalho (arroz) e o orégano nas preparações.



ELABORADO POR:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Paula Avarés Borges Ferreira CRN9: 23537
 Nutricionista OT

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