

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)

FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	FEVEREIRO 2024					
		05/02/2024 Segunda-feira	06/02/2024 Terça-feira	07/02/2024 Quarta-feira	08/02/2024 Quinta-feira		
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau (amido de milho ou aveia)	Mingau (amido de milho ou aveia)	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ cacau	Panqueca de banana* Leite puro *Receita livro 1 pg. 16	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau	
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada *Algum legume que tenha na escola*	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela *Algum legume que tenha na escola*	Macarrão ao molho de tomate c/ peito de frango Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Batata doce refogada (usar açafrão se tiver)	
LANCHE	13:00h	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro	
JANTAR	16:00h	Macarrão ao molho de tomate c/ peito de frango Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Batata doce refogada (usar açafrão se tiver)	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela *Algum legume que tenha na escola*	Arroz branco Feijão de caldo Carne suína refogada *Algum legume que tenha na escola*	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos Abobrinha refogada	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)		CHO		PTN	
		705,3 Kcal		100g		28g	
		Cálcio (mg)		57%		16%	
		301,3		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
		4,5		133,8		Vit. C (mg)	
						51,5	

Orientações

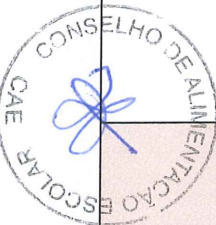
- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-lós até que seja feita a primeira entrega de hortifrutis.
- * Reserve uma porção de legumes para as refeições da próxima segunda-feira.
- * As escolas que não dispõem de forno para as preparações assadas devem adaptar para fazê-las cozidas.

ELABORADO POR:

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Paola Damaris Perino CRN9: 28505
 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)
FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
COLAÇÃO	9:00h	RECESSO				
ALMOÇO	10:30h					
LANCHE	13:00h					
JANTAR	16:00h	RECESSO				

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
		675,6 kcal	97g 57%	28g 17%	19g 25%
		Cálcio (mg) 288,3	Ferro (mg) 4,11	Retinol (mcg) 111,8	Vit. C (mg) 64,6

Orientações

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-los até que seja feita a primeira entrega de hortifrutis.
- * 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.

ELABORADO POR: 

Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479

Paola Damaris Perino CRN9: 28505

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)

FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	FEVEREIRO 2024							
		19/02/2024 Segunda-feira	20/02/2024 Terça-feira	21/02/2024 Quarta-feira	22/02/2024 Quinta-feira				
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau (amido de milho ou aveia)	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ cacau	Biscoito de polvilho Leite c/ cacau	Biscoitinho de banana* *Receita livro 1 pg. 18	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* *Receita livro 2 pg. 08	Macarrão com pernil Feijão de caldo Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída c/ cabotia refogados	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata doce e frango* *Receita livro 1 pg. 11	Arroz branco Tutu de feijão Coxa/sobrecoxa ao molho Inhame refogado (usar açafrão caso tenha)			
LANCHE	13:00h	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro			
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata doce e frango* *Receita livro 1 pg. 11	Arroz branco Feijão de caldo Carne moída c/ cabotia refogados	Arroz branco Tutu de feijão Coxa/sobrecoxa ao molho Inhame refogado (usar açafrão caso tenha)	Macarrão com pernil Feijão de caldo Couve refogada	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno* *Receita livro 2 pg. 08			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL		Energia (Kcal)	716,4 kcal		CHO	105g			
			Cálcio (mg)	304,4		Ferro (mg)	4,67		
				PTN			26g		
			LPD (g)			21g		Retinol (mcg)	

Orientações

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-lós até que seja feita a primeira entrega de hortifrutis.
- * 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.



ELABORADO POR:
 Natalia Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Paola Damaris Perino CRN9: 28505
 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)
FEVEREIRO 2024

REFEIÇÃO	HORÁRIO	26/02/2024		27/02/2024		28/02/2024		29/02/2024		01/03/2024	
		Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Mingau (amido de milho ou aveia)	Panqueca de banana* *Receita livro 1 pg. 16	Torrada de pão de forma Leite c/ cacau	Biscoito de polvilho Leite puro	Pão de forma c/ manteiga Leite c/ cacau					
COLAÇÃO	9:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta					
ALMOÇO	10:30h	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos c/ couve	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com pernil	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa e batata doce assados	Macarrão ao molho bolonhesa Feijão de caldo					
LANCHE	13:00h	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro	Leite puro					
JANTAR	16:00h	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa e batata doce assados	Macarrão ao molho bolonhesa Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Picadinho de frango Purê de cabotiá	Arroz branco Feijão de caldo Farofinha de ovos c/ couve	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de mandioca com pernil					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL											
			Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD					
			735,4 Kcal	105g	29g	21g					
			Cálcio (mg)	57%	18%	25%					
			306,9	Ferro (mg)	4,68	Vit. C (mg)					
						48,5					

Orientações

- * Receitas disponíveis no livro de receitas do PMMAE;
- * As escolas que tiverem legumes branqueados, utiliza-lós até que seja feita a primeira entrega de hortifrutis.
- * 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.



ELABORADO POR:
 Natália Duarte Marcelino CRN9: 24479
 Paola Damaris Perino CRN9: 28505
 Nutricionista QT

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