

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE UBERLÂNDIA-MG
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE / PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PMAE
CARDÁPIO DO ENSINO INFANTIL - CRECHE - PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL
 ZONA URBANA E RURAL
 FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024	
CARÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Cookie de aveia c/ uva passas* Leite puro *Receita em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Bolo da vovó Leite puro	
ALMOÇO	10:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura ralada	Arroz branco Feijão de caldo Abobrinha refogada	Arroz com pernil Feijão de caldo Salada de repolho PARCIAL: Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Salada de couve PARCIAL: Banana	
LANCHE	12:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
LANCHE	13:30h	INTEGRAL: Abacaxi	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Laranja	
JANTAR	15:00h	Arroz com pernil Feijão de caldo Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Carne de panela bovina com cenoura Salada de couve	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa ao molho com batata inglesa PARCIAL: Laranja	Arroz branco Feijão de caldo Ovos mexidos com cenoura ralada	Arroz branco Feijão de caldo Peito de frango picadinho e acebolado Abobrinha refogada PARCIAL: Banana	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (kcal)		CHO		PTN	
		721,6 Kcal		99g		27g	
		Cálcio (mg)		55%		15%	
		297,4		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
				4,9		111,3	
						LPD	
						23g	
						30%	
						Vit. C (mg)	
						33,5	

Orientações
 Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda-feira e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrutis estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que façam substituições nos hortifrutis.

As escolhas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.
 O orgão podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.
 - A fruta do integral foi realocada da colação para o lanche da tarde para melhorar o tempo de intervalo entre as refeições.
 - Para os alunos do integral que vão embora às 17hrs pode ser oferta uma ceia às 16:30.
 - De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino infantil INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino infantil PARCIAL são 2 dias da semana.
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.



ELABORADO POR:
 Natália 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 - CRECHE - PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
NOVEMBRO 2024

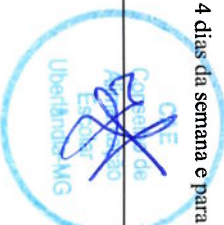
REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	
CAPÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	Pão de polvilho* Leite com cacau *Receita em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	SEXTA-FEIRA	
ALMOÇO	10:00h	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno (<i>tomate e couve</i>)	Baio de três (<i>arroz, feijão e pernil</i>) Purê de cabotiá	Macarrão à bolonhesa Feijão de caldo Abobrinha refogada PARCIAL: Mamão	Galinhada (<i>coxa/sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Salada de couve e tomate		
LANCHE	12:00h	Leite	Leite	Leite	Leite		
LANCHE	13:30h	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Mamão	INTEGRAL: Laranja		
JANTAR	15:00h	Macarrão à bolonhesa Feijão de caldo Abobrinha refogada	Galinhada (<i>coxa/sobrecoxa</i>) Tutu de feijão Salada de couve e tomate	Baio de três (<i>arroz, feijão e pernil</i>) Purê de cabotiá PARCIAL: Mamão	Arroz branco Feijão de caldo Omelete de forno (<i>tomate e couve</i>)		
Composição nutricional (Média Semanal)		Orientações				LPD	
		Energia (kcal)					PTN
		725 Kcal					28g
		Cálcio (mg)					15%
		326,2					Retinol (mcg)
						116,6	36,4

Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda-feira e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrutis estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que façam substituições nos hortifrutis.

- As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.
- O órgão podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.
- A fruta do integral foi realocada da colação para o lanche da tarde para melhorar o tempo de intervalo entre as refeições.
 - Para os alunos do integral que vão embora às 17hrs pode ser oferta uma ceia às 16:30.
 - De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino infantil INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino infantil PARCIAL são 2 dias da semana.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.

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 - CRECHE - PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	18/11/2024 Segunda-feira	19/11/2024 Terça-feira	20/11/2024 Quarta-feira	21/11/2024 Quinta-feira	22/11/2024 Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Suco de caju	Pão de forma com manteiga Leite com cacau	FERIADO			
ALMOÇO	10:00h	Arroz branco Feijão de caldo Ovos ao molho sugo (molho de tomate) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Escondidinho de batata doce com peito de frango desfiado	FERIADO			
LANCHE	12:00h	Leite	Leite	FERIADO			
LANCHE	13:30h	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Banana	FERIADO			
JANTAR	15:00h	Macarrão ao alho e óleo com picadinho de frango (coxa/sobrecoxa) Feijão de caldo Salada de tomate	Arroz branco Feijão de caldo Quibe assado com cenoura ralada Salada de repolho	FERIADO			
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (kcal)		CHO		PTN	
		768,5 kcal		106g		27g	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		14%	
		312,03		5,4		Retinol (mcg)	
						119,19	
						LPD	
						25g	
						30%	
						Vit. C (mg)	
						35,5	

Orientações

Ao receber os hortifrúts, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda-feira e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrúts estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que façam substituições nos hortifrúts.

As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.

O órgão podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.

- A fruta do integral foi realocada da colação para o lanche da tarde para melhorar o tempo de intervalo entre as refeições.

- Para os alunos do integral que vão embora às 17hrs pode ser oferta uma ceia às 16:30.

- De acordo com a resolução nº 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino infantil INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino infantil PARCIAL, são 2 dias da semana.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.

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 - CRECHE - PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL
ZONA URBANA E RURAL
FAIXA ETÁRIA (1 a 3 anos)
NOVEMBRO 2024

REFEIÇÃO	SUGESTÃO DE HORÁRIO	25/11/2024 Segunda-feira	26/11/2024 Terça-feira	27/11/2024 Quarta-feira	28/11/2024 Quinta-feira	29/11/2024 Sexta-feira	
CAFÉ DA MANHÃ	7:30h	Biscoito de polvilho Leite com cacau	Pão de forma com manteiga Leite saborizado com canela	Biscoitinho de maisena* Leite com cacau *Recetta em anexo	Torrada de pão de forma Leite saborizado com canela	Bolo da vovó Leite puro	
ALMOÇO	10:00h	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Purê de batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (<i>peito de frango</i>) Salada de repolho	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Salada de couve PARCIAL: Banana	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata doce e cabotiá assados Salada de tomate	Macarrão com carne bovina desfiada e abobrinha ralada Feijão de caldo PARCIAL: Mamão	
LANCHE	12:00h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	
LANCHE	13:30h	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Mamão	INTEGRAL: Banana	INTEGRAL: Laranja	INTEGRAL: Mamão	
JANTAR	15:00h	Arroz branco Feijão de caldo Quibebe de carne suína com mandioca Salada de couve	Macarrão com carne bovina desfiada e abobrinha ralada Feijão de caldo	Arroz branco Feijão de caldo Coxa/sobrecoxa com batata doce e cabotiá assados Salada de tomate PARCIAL: Banana	Arroz branco Feijão de caldo Farofa de ovos com couve Purê de batata inglesa	Arroz branco Feijão de caldo Estrogonofe de frango (<i>peito de frango</i>) Salada de repolho PARCIAL: Mamão	
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (kcal)		CHO		PTN	
		747,4 Kcal		104g		28g	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)		Retinol (mcg)	
		322,9		5,3		120,8	
						LPD	
						24g	
						29%	
						44,1	

Orientações

Ao receber os hortifrutis, reserve aqueles que estão no cardápio nas preparações de segunda-feira e da terça-feira da semana seguinte. Os hortifrutis estão sujeitos a mudanças nas entregas, devido a alterações climáticas e outros motivos, podendo impactar no cardápio, neste caso, é recomendado que façam substituições nos hortifrutis.

As escolas que não dispõem de forno para as preparações devem adaptar para fazê-las cozidas.

O oreãno podem ser utilizado nas preparações, mesmo que não esteja indicado no cardápio.

- A fruta do integral foi realocada da colação para o lanche da tarde para melhorar o tempo de intervalo entre as refeições.

- Para os alunos do integral que não embora às 17hrs pode ser oferta uma ceia às 16:30.

- De acordo com a resolução n° 6 de 8 de maio de 2020 a oferta de frutas para o ensino infantil INTEGRAL é de no mínimo 4 dias da semana e para o ensino infantil PARCIAL são 2 dias da semana.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS.

ELABORADO POR:
 Natalia Duarte Marceino CRN9: 24479
 Nutricionista QT

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

