

# *Programa de Alimentação Escolar*

## CARDÁPIOS “*Creches*”

**CRECHES – ALUNOS DE 6 A 12 MESES**

CARDÁPIOS PARA ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE



SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

*Fleusa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



**CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses**

**MÊS DE MARÇO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/03/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	-	-	-	-	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	-	PAPINA DE ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	-	PAPINHA DE MELANCIA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	-	PAPINHA DE ARROZ COM OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs (Berçário de 6 a 12 meses)	582	78,96	26,8	17,56	253,16	7,66	447,84	7,09	95,52	5,15	47,44	487,53

**OBSERVAÇÃO:** CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.



*Floreza*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409

**CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses**

**MÊS DE MARÇO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 04/03/2024	3ª FEIRA 05/03/2024	4ª FEIRA 06/03/204	5ª FEIRA 07/03/2024	6ª FEIRA 08/03/2024
<b>DESJEJUM 7:50h às 8:10h</b>	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PAPINHA DE ARROZ ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE ARROZ COM CENOURA / PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FUBÁ AO MOLHO DE TOMA COM MUSC. MOÍDO/ COUVE PICADINHA REFOGADA NA MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE MACARRO AO MOLHO DE TOMATE / PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	LARANJA PICADINHA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA NANICA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	ABACAXI PICADINHO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MANGA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MAMÃO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPINHA DE LEGUMES COM PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FUBÁ COM MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CERNOURA E PEITO DE FRANGO DESFIADO	PAPINHA DE ARROZ COM OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)

**OBSERVAÇÃO:** CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs (Berçário de 6 a 12 meses)	552	74,39	25,62	16,95	239,32	6,42	454,11	6,88	94,78	4,95	53,42	493,04





**CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses**

**MÊS DE FEVEREIRO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 11/03/2024	3ª FEIRA 12/03/2024	4ª FEIRA 13/03/2024	5ª FEIRA 14/03/2024	6ª FEIRA 15/03/2024
<b>DESJEJUM 7:50h às 8:10h</b>	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PAPINHA DE ARROZ COM OVO E LEGUMES (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) REPOLHO COM TOMATE REFOGADO	PAPINHA DE ARROZ/ FEIJÃO/ MUSC. BOVINO MOÍDO COM LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE ARROZ COM CALDO DE FEIJÃO E CARNE BOVINA (CUBOS) COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PAPINHA DE MAÇÃ COZIDA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA NANICA COM AVEIA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MANGA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LARANJA PICADINHA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA MAÇÃ/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPINHA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ COM OVO E LEGUMES (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FUBÁ COM MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(Berçário de 6 a 12 meses)	556	76,8	25,43	16,86	226,78	8,06	449,48	6,77	90,45	5,32	47,37	443,54

**OBSERVAÇÃO:** CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.





**CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses**

**MÊS DE MARÇO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 18/03/2024	3ª FEIRA 19/03/2024	4ª FEIRA 20/03/2024	5ª FEIRA 21/03/2024	6ª FEIRA 22/03/2024
<b>DESJEJUM 7:50h às 8:10h</b>	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PAPINHA DE ARROZ /CALDINHO DE DE FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FEIJÃO COM BATATA DOCE E MUSC. MOIDO COM CHUCHU (CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ COM CALDINHO FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO EM TIRAS COM LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E CABOTIÁ, ABOBRINHA, REPOLHO E CEBOLA
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	ABACAXI PICADINHO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MELANCIA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE ABACATE COM BANANA NANICA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MAMÃO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA NANICA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPA DE FUBÁ COM MUSC. BOVINO MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ / CALDO DE FEIJÃO COM OVO E LEGUMES (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE / PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO COM LEGUMES E MUSC. BOVINO MOÍDO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs (Berçário de 6 a 12 meses)	591	80,55	26,72	18,29	240,01	8,51	463,27	7,02	97,55	5,28	62,17	495,07

**OBSERVAÇÃO:** CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.





**CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses**

**MÊS DE MARÇO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 25/03/2024	3ª FEIRA 26/03/2024	4ª FEIRA 27/03/2024	5ª FEIRA 28/03/2024	6ª FEIRA 29/03/2024
<b>DESJEJUM 7:50h às 8:10h</b>	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	FERIADO PAIÃO DE CRISTO
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PAPINHA DE ARROZ COM OVO E LEGUMES (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE / PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPINHA DE FEIJÃO COM MUSC. BOVINO MOÍDO E LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE ARROZ COM CALDO FEIJÃO, PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PAPINHA DE BANANA NANICA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MAMÃO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA MAÇÃ COZIDA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LARANJA PICADINHA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	FERIADO PAIÃO DE CRISTO
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	SOPA DE FUBÁ COM MUSC. BOVINO MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ COM CALDINHO FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO EM TIRAS COM LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ / CALDO DE FEIJÃO COM OVO E LEGUMES (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(Berçário de 6 a 12 meses)	579	77,36	26,76	18,6	223,92	8,61	466,35	6,99	89,93	5,14	51,12	441,38

**OBSERVAÇÃO:** CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.



## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

Os alimentos introduzidos devem ser inicialmente semi-sólidos e macios, sob a forma de purê, podendo ser peneirados na 1ª semana, e a partir disso, amassados e NUNCA LIQUIDIFICADOS. A partir do 8º mês, a criança deve receber os alimentos amassados, desfiados e picados ou cortados em pedaços pequenos, evoluindo gradativamente. Por volta de um ano, as crianças embora ainda tenham poucos dentes e necessitem de pedaços macios e pequenos serão capazes de comer os alimentos na mesma consistência daqueles preparados para crianças maiores.

### **Crianças de 0 a 4 meses**

Servir somente a fórmula infantil quatro vezes ao dia e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade), sem necessidade da oferta de água ou chás.

### **Crianças de 4 a 6 meses**

A introdução de alimentos nessa faixa etária só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais.

**Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas nos lanches, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche.**

Para bebê que consome somente as frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo duas vezes ao dia. Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min após a refeição). O arroz deve ser bem cozido a ponto de poder ser amassado, assim como os outros alimentos do cardápio. A carne nesta faixa etária deve ser passada na peneira. Não liquidificar.

### **Crianças de 6 a 8 meses**

Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo.

**É proibido liquidificar os alimentos**, com exceção em casos específicos e a partir da apresentação de **laudo médico** e aprovado pelo setor de nutrição. As carnes e frango desfiado deverão também ser cortados. Ovo oferecer somente a gema

### **Crianças de 8 a 12 meses**

Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e mais sólidos. Ovo oferecer somente a gema até os 9 meses após ovo inteiro





Não oferecer leite de vaca, mel e peixe para crianças menores de 1 ano de idade. A clara de ovo só deve ser oferecida a criança a partir dos 9 meses de idade.

**Alteração de cardápio:**

O cardápio estará sujeito a alterações pelo Setor de Alimentação e Nutrição Escolar em virtude da disponibilidade dos gêneros alimentícios.

**OBS:** Os hortifrúts do cardápio podem sofrer alterações devido a safra, colheita, clima ou problemas no fornecimento

	Consistência da Alimentação Complementar (de acordo com a faixa etária)		
Tipos de alimentos	4-5 meses (Pastosa- bem amassada)	6-7 meses (pastosa - amassada)	8-11 meses (Branda - textura macia)
Carne	Bem cozida e desfiada	Bem cozida e desfiada	Bem cozida em pedaços pequenos / Desfiada
Ovos	Gema bem cozida e amassada	Ovo inteiro (gema e clara) - Cozido e amassado	Ovo inteiro (gema e clara) - Cozido e picado em pedaços/ mexidos
Legumes	Bem cozidos e amassados	Cozidos e Amassados	Cozidos e picados em pedaços pequenos
Arroz	Papa	Bem cozido	Bem cozido
Feijão	Batido	Amassado	Amassado
Verduras		Bem cozidas e bem picadinhas	Cozidos e picados em pedaços pequenos
Frutas	Bem raspadas ou bem amassadas	Raspadas / Amassadas	Pouco amassadas (com pedacinhos) / Pedacos pequenos

**OBSERVAÇÕES:** Os alimentos deverão ser preparados e servidos, de acordo com a tabela de consistência, por faixa etária.

O leite não deverão ser adoçados./ O leite deverá ser diluído em água filtrada ou fervida.

Ressaltamos que todos os alimentos deverão ser oferecidos ao bebê, **SOMENTE** quando liberados pelos pais e/ou pediatra e/ou nutricionista.

