

# *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 NOVEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/11/2023	5ª FEIRA 02/11/2023	6ª FEIRA 03/11/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	-	-	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2		
ALMOÇO: 10h às 10:30h			PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	FERIADO	RECESSO
LANCHE I: 13h às 13:30h			PAPINHA DE MELANCIA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2		
LANCHE II 15:30 às 16h			PAPINHA DE ERVILHA SECA LEGUMES E FRANGO. INGREDIENTES: ERVILHA SECA, BATATA INGLESA TOMATE, ALHO E CEBOLINHA VERDE)	FERIADO	RECESSO

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)	567	78,61	26,59	17,06	242,52	8,08	443,61	6,89	92,17	4,90	35,81	428,96

**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 NOVEMBRO/2023**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 06/11/2023	3ª FEIRA 07/11/2023	4ª FEIRA 08/11/2023	5ª FEIRA 09/11/2023	6ª FEIRA 10/11/2023
<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, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA, BATATA, BRÓCOLIS E CEBOLA)	PAPINHA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA E LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, CEBOLA E ALHO)
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PAPINHA DE MAÇA COZIDA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA NANICA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	ABACAXI PICADINHO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MAMÃO /LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 /	LARANJA PICADINHA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	PAPINHA DE ERVILHA SECA LEGUMES E FRANGO (ERVILHA SECA, BATATA INGLESA TOMATE, ABOBRINHA ALHO E CEBOLINHA VERDE)	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE (FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, BATATA INGLESA E CEBOLA)	PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO (MANDIOQUINHA SALSA, ABÓBORA CABOTIÁ, BRÓCOLIS E CEBOLA)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, CHUCHU CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, CENOURA, 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)	536	75,36	24,49	16,06	214,86	7,72	450,89	6,55	88,87	5,17	46,16	395,55

**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.



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



**CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses**

**MÊS DE NOVEMBRO/2023**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 13/11/2023	3ª FEIRA 14/11/2023	4ª FEIRA 15/11/2023	5ª FEIRA 16/11/2023	6ª FEIRA 17/11/2023
<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
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO (MANDIOQUINHA, SALSICA, ERVILHA SECA, ABÓBORA CABOTIÁ E CEBOLA)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	FERIADO	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA BRÓCOLIS E CEBOLA)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	LARANJA PICADINHA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MAMÃO /LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2		PAPINHA DE BANANA NANICA/LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 /	PAPINHA DE MELANCIA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ERVILHA SECA LEGUMES E FRANGO (ERVILHA SECA, BATATA INGLESA, ABOBRINHA, ALHO E CEBOLINHA VERDE)	FERIADO	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE (FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, CHUCHU, COUVE MANTEIGA E CEBOLA)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, CENOURA, CEBOLA E 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)	541	75,69	25,01	16,24	213,68	7,93	451,86	6,70	88,81	5,16	49,51	541





**CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses**

**MÊS DE NOVEMBRO/2023**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 20/11/2023	3ª FEIRA 21/11/2023	4ª FEIRA 22/11/2023	5ª FEIRA 23/11/2023	6ª FEIRA 24/11/2023
<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 LEGUMES ARROZ E FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA, BATATA, BRÓCOLIS E CEBOLA)	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE (FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, CHUCHU, COUVE MANTEIGA E CEBOLA)	PAPINHA DE ARROZ,, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PAPINHA DE MAÇÃ COZIDA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA NANICA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MANGA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	LARANJA PICADINHA /LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	ABACAXI PICADINHO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ERVILHA SECA LEGUMES E FRANGO (ERVILHA SECA, BATATA INGLESA, ABOBRINHA, ALHO E CEBOLINHA VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO (MANDIOQUINHA SALSA, ERVILHA SECA, ABÓBORA CABOTIÁ E CEBOLA)

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)	568	77,98	25,83	17,97	222,44	8,47	449,38	6,92	91,44	5,38	42,46	436,81

**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 NOVEMBRO/2023**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 27/11/2023	3ª FEIRA 28/11/2023	4ª FEIRA 29/11/2023	5ª FEIRA 30/11/2023	6ª FEIRA -
<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	-
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (ARROZ, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE (FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, CHUCHU, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	-
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	ABACAXI PICADINHO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA BANANA NANICA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MAÇA COZIDA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 I	PAPINHA DE MANGA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	-
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO (MANDIOQUINHA SALSA, ABÓBORA CABOTIÁ, BRÓCOLIS E CEBOLA)	PAPINHA DE ARROZ,, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE.	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE (FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, BATATA INGLESA, COUVE MANTEIGA E CEBOLA)	-

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)	547	74,39	25,62	16,95	239,32	6,42	444,21	6,88	94,78	4,95	53,42	493,04

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



## 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 hortifrúteis do cardápio podem sofrer alterações devido a safra, colheita, clima ou problemas no fornecimento





	<b>Consistência da Alimentação Complementar (de acordo com a faixa etária)</b>		
<b>Tipos de alimentos</b>	<b>4-5 meses (Pastosa- bem amassada)</b>	<b>6-7 meses (pastosa - amassada)</b>	<b>8-11 meses (Branda - textura macia)</b>
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.

