

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

“Creches”

CRECHES – ALUNOS DE 6 A 12 MESES



SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

J. Rosa
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 | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|-------------------------|----------|----------|--|------------|------------|
| | - | - | 01/11/2023 | 02/11/2023 | 03/11/2023 |
| DESJEJUM 7:50h às 8:10h | | | LEITE MATERNO OU FÓRMULA 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 |
|-------------------------|--|---|--|--|---|
| DESJEJUM 7:50h às 8:10h | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | 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) |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | 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 |
| LANCHE II 15:30 às 16h | 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.





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 |
|--------------------------------|---|--|------------------------|---|--|
| DESJEJUM 7:50h às 8:10h | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO (MANDIOQUINHA SALSADA, 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) |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | 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 |
| LANCHE II 15:30 às 16h | 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) |

| 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 |

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 20/11/2023 | 3ª FEIRA 21/11/2023 | 4ª FEIRA 22/11/2023 | 5ª FEIRA 23/11/2023 | 6ª FEIRA 24/11/2023 |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| DESJEJUM 7:50h às 8:10h | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | 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) |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | 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 |
| LANCHE II 15:30 às 16h | 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 - |
|--------------------------------|---|--|---|---|---------------|
| DESJEJUM 7:50h às 8:10h | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 | - |
| ALMOÇO: 10h às 10:30h | 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) | - |
| LANCHE I: 13h às 13:30h | 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 | - |
| LANCHE II 15:30 às 16h | 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 DESPERDÍCIOS.



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

F. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409

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





| | 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) / Pedaços 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.

