

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

“Creches”

CRECHES – ALUNOS DE 6 ATÉ 12 MESES



SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – ALUNOS DE 6 ATÉ 12 MESES

MÊS DE JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA 01/06/2023	6ª FEIRA 02/06/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	-	-	-	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE INGREDIENTES: FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO INGREDIENTES: ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA, BATATA, BRÓCOLIS, E CEBOLA
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	PAPA DE BANANA AMASSADA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MAÇA COZIDA E AMASSADA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO INGREDIENTES: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO INGREDIENTES: MANDIOQUINHA SALSA, ERVILHA SECA, ABÓBORA CABOTIÁ, BRÓCOLIS 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)	576	78,96	26,8	17,56	253,16	7,66	443,94	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.



CRECHES – Alunos de 6 até 12 meses

MÊS DE JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 05/06/2023	3ª FEIRA 06/06/2023	4ª FEIRA 07/06/2023	5ª FEIRA 08/06/2023	6ª FEIRA 09/06/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO INGREDIENTES: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA INGREDIENTES: ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE INGREDIENTES: FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE	FERIADO	RECESSO
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPA DE MAMÃO PAPAYA LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPA DE ABACAXI COM MAÇÃ(COZIDAS E AMASSADAS)/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPA DE MELANCIA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	FERIADO	RECESSO
LANCHE II 15:30 às 16h	PAPINHA DE ERVILHA SECA LEGUMES E FRANGO. INGREDIENTES: ERVILHA SECA, BATATA INGLESA TOMATE, ABOBRINHA, COUVE FLOR, ALHO E CEBOLINHA VERDE	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE INGREDIENTES: FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, BATATA INGLESA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA E ALHO	BOLO DE CHOCOLAE 50% CAUCAU SUCO: LARANJA COM MARACUJÁ	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)	559	77,15	25,73	17,34	228,45	8,07	448,79	6, 82	94,54	5,08	54,05	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 até 12 meses

MÊS DE JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 12/06/2023	3ª FEIRA 13/06/2023	4ª FEIRA 14/06/2023	5ª FEIRA 15/06/2023	6ª FEIRA 16/06/2023
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 FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE INGREDIENTES: FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ERVILHA SECA LEGUMES E FRANGO. INGREDIENTES: ERVILHA SECA, BATATA INGLESA TOMATE, ABOBRINHA, COUVE FLOR, ALHO E CEBOLINHA VERDE	PAPINHA DE ARROZ,, LEGUMES E OVO INGREDIENTES: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERD	PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO INGREDIENTES: MANDIOQUINHA SALSA, ERVILHA SECA, ABÓBORA CABOTIÁ, BRÓCOLIS E CEBOLA	PAPINHA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA E LEGUMES INGREDIENTES: MANDIOCA, CENOURA, ABÓBORA SECA, COUVE MANTEIGA, CEBOLA E ALHO
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPINHA DE ABACATE COM BANANA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE PAPA DE MAMÃO PAPAYA AMASSADO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPA DE BANANA NANICA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPA DE MAMÃO, MAÇA E LARAMJA LIMA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA NANICA COM LARANJA LIMA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16h	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO INGREDIENTES: ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA, BATATA, BRÓCOLIS, E CEBOLA	PAPINHA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:MANDIOCA, CARNE BOVINA(MUSC. MOÍDO), CENOURA, ABOBORA SECA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADINHO	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE.	PAPINHA DE ERVILHA SECA LEGUMES E FRANGO. INGREDIENTES: ERVILHA SECA, BATATA INGLESA TOMATE, ABOBRINHA, COUVE FLOR, ALHO E CEBOLINHA VERDE	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE INGREDIENTES: FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, BATATA INGLESA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA E ALHO

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)	553	77,04	26,18	16,61	229,27	7,19	454,54	454,54	94,61	5,09	62,09	447,13



CRECHES – Alunos de 6 até 12 meses

MÊS DE JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 19/06/2023	3ª FEIRA 20/06/2023	4ª FEIRA 21/06/2023	5ª FEIRA 22/06/2023	6ª FEIRA 23/06/2023
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 INGREDIENTES: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE.	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA INGREDIENTES: ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO INGREDIENTES: ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA, BATATA, BRÓCOLIS, E CEBOLA	PAPINHA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA INGREDIENTES: MANDIOCA, CARNE BOVINA (MUSC. MÓIDO), CENOURA, ABOBORA SECA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADINHO
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPINHA DE MAÇA LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 /	PAPINHA DE ABACATE COM MAMÃO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 /	PAPA DE BANANA NANICA COM LARANJA LIMA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MAMÃO PAPAYA AMASSADO LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPA 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, ABOBRINHA, COUVE FLOR, ALHO E CEBOLINHA VERDE	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE INGREDIENTES: FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, BATATA INGLESA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA E CEBOLA	PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO INGREDIENTES: MANDIOQUINHA SALSA, ERVILHA SECA, ABÓBORA CABOTIÁ, BRÓCOLIS E CEBOLA	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE INGREDIENTES: FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE	ARROZ DOCE FRUTA: MAÇA

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 até 12 meses

MÊS DE JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 26/06/2023	3ª FEIRA 27/06/2023	4ª FEIRA 28/06/2023	5ª FEIRA 29/06/2023	6ª FEIRA 30/06/2023
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 CARNE BOVINA INGREDIENTES: ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E OVO INGREDIENTES: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA E LEGUMES INGREDIENTES: MANDIOCA, CENOURA, ABÓBORA SECA, COUVE MANTEIGA, CEBOLA E ALHO	PAPINHA DE ERVILHA SECA LEGUMES E FRANGO. INGREDIENTES: ERVILHA SECA, BATATA INGLESA TOMATE, ABOBRINHA, COUVE FLOR, ALHO E CEBOLINHA VERDE
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPA BANANA NANICA AMASSADA LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPA DE MAMÃO PAPAYA AMASSADO , FÓRMULA INFANTIL 2	ABACAXI COM MAÇA COZIDAS E AMASSADAS LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MELANCIA LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MANGA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16h	PAPINHA DE ABACATE COM MAMÃO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2 /	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE INGREDIENTES: FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, BATATA INGLESA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA E ALHO.	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE INGREDIENTES: FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE.	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO INGREDIENTES: ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA, BATATA, BRÓCOLIS, E CEBOLA	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO INGREDIENTES: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, 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)	547	74,39	25,62	16,95	239,32	2 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:

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.

