

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 JUNHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 03/06/2024	3ª FEIRA 04/06/2024	4ª FEIRA 05/06/2024	5ª FEIRA 06/06/2024	6ª FEIRA 07/06/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA / ISCA DE PATINHO ACEBOLADA / COUVE REFOGADA	SOPINHA DE MACARRÃO COM PERNIL E CENOURA SA: PEPINO COM TOMATE	PAPINHA DE ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, OVO, ABOBRINHA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOPA ASSADA / REPOLHO REFOGADO SA: ALFACE COM TOMATE	SOPINHA DE MACARRÃO / PEITO DE FRANGO DESFIADO COM CHUCHU SA:ALFACE
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /MAMÃO	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /ABACAXI	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /MANGA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO COM LEGUMES (ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FUBÁ LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE MUSC MOÍDO E CENOURA

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)	719	112,30	33,03	15,21	624,32	9,18	356,73	5,04	130,54	4,35	67,93	168,93

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURACÃO 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 JUNHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 10/06/2024	3ª FEIRA 11/06/2024	4ª FEIRA 12/06/2024	5ª FEIRA 13/06/2024	6ª FEIRA 14/06/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ/ FEIJÃO/ FRANGO EM TIRA ACEBOLADO/ ABOBRINHA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (BATATA INGLESA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE ARROZ BRANCO / PERNIL SUINO EM CUBOS COM CHUCHU (CHEIRO VERDE) SA: ACELGA COM TOMATE	SOPINHA DE MACARRÃO COM CARNE DE PANELA AO MOLHO DE TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA DE PANELA COM TOMATE/ COUVE REFOGADA
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /MELANCIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA / MANGA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA / POKAN	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA / MAMÃO
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FUBÁ COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO / (PERNIL SUÍNO) E ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA)

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)	777,2	116,28	36,28	18,89	637,44	9,18	440,4	5,08	125,94	4,60	89,68	260,9





CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE JUNHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 17/06/2024	3ª FEIRA 18/06/2024	4ª FEIRA 19/06/2024	5ª FEIRA 20/06/2024	6ª FEIRA 21/06/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	SOPINHA DE ARROZ COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES (PERNIL, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: BETERRABA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ QUIBE ASSADO (CARNE MUSC. MOIDO), COUVE REFOGADA, COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA DE PANELA COM TOMATE /ABOBORÁ CABOTIA REFOGADA	SOPINHA DE FUBÁ COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)SA: ALFACE COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA / LARANJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA / ABACAXI	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA / BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA / MANGA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA / MAÇÃ
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE FEIJÃO COM CARNE MOÍDA E TOMATE	SOPINHA DE MACARRÃO COM (PERNIL SUÍNO) E ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA)	SOPINHA DE MANDIOCA (BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA)	PAPINH DE ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPINHA DE FUBÁ COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)

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)	808	126,09	38,06	16,45	819,07	10,22	347,93	5,34	142,44	6,1	85,32	361,32

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





CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE JUNHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 24/06/2024	3ª FEIRA 25/06/2024	4ª FEIRA 26/06/2024	5ª FEIRA 27/06/2024	6ª FEIRA 28/06/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	SOPINHA DE ARROZ COM FRANGO E LEGUMES (ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOXA ASSADA / PURÊ DE BATATA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO ACEBOLADO / REPOLHO REFOGADO COM CENOURA	SOPINHA DE FUBÁ COM CARNE AO MOLHO DE TOMATE (FUBÁ, MUSC. MOÍDO)/ COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE / REPOLHO REFOGADO
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /MELANCIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /MANGA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA /MAÇA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA A / MAMÃO
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CENOURA E CARNE (BATATA, CENOURA, MUSC. BOVINO MOÍDO)	SOPINHA DE ARROZ / FEIJÃO COM FRANGO DESFIADO E CENOURA	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FUBÁ COM FRANGO (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, PEITO DE FRANGO DESFIADO CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUÍNO ACEBOLADO / REPOLHO REFOGADO COM CENOURA

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)	721	110,61	31,56	15,85	589,6	9,07	347,17	5,01	128,01	5,63	84,01	257,81

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.



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.

