

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

“Creches”

CRECHES – ALUNOS DE 6 A 12 MESES





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 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.





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 06/03/2024	5ª FEIRA 07/03/2024	6ª FEIRA 08/03/2024
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 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)
LANCHE I: 13h às 13:30h	LARANJA PICADINHA/ 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 MANGA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MAMÃO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16h	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, CENOURA 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)

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

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 11/03/2024	3ª FEIRA 12/03/2024	4ª FEIRA 13/03/2024	5ª FEIRA 14/03/2024	6ª FEIRA 15/03/2024
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 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)
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPINHA DE MAÇÃ COZIDA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA NANICA COM AVEIA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MANGA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	LARANJA PICADINHA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA MAÇÃ/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16h	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
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 /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
LANCHE I: 13h às 13:30h	ABACAXI PICADINHO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MELANCIA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE ABACATE COM BANANA NANICA/ 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
LANCHE II 15:30 às 16h	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 DESPÉRDÍCIOS.





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
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	FERIADO PAIÃO DE CRISTO
ALMOÇO: 10h às 10:30h	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)	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPINHA DE BANANA NANICA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE MAMÃO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA MAÇÃ COZIDA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	LARANJA PICADINHA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL 2	FERIADO PAIÃO DE CRISTO
LANCHE II 15:30 às 16h	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 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) / 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.

