



PREFEITURA MUNICIPAL DE
CAMBARÁ

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

“Creches”

CRECHES – Alunos de 6 até 12 meses com Restrição

JRS

Janaina Rosa F. Silva
Nutricionista
CRN3 - 39036

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO



CRECHES – ALUNOS DE 6 ATÉ 12 MESES

MÊS DE ABRIL/2024

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 01/04/2024	3ª FEIRA 02/04/2024	4ª FEIRA 03/04/2024	5ª FEIRA 04/04/2024	6ª FEIRA 05/04/2024
DESJEJUM 7:50: 8:10	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	PAPINHA DE ARROZ LEGUMES E OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE COM TOMATE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: TOMATE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E PERNIL SUÍNO REFOGADO COM LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E FRANGO EM TIRA ACEBOLADO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: TOMATE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (FILÉ DE TILÁPIA, BATATA INGLESA) SA: ALFACE
LANCHE I: 13:00 ÀS 13:30	BANANA NANICA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	MANGA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	ABACAXI PICADINHO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	MAMÃO PICADINHO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LARANJA LIMA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO COM PERNIL SUÍNO E ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA	SOPINHA DE MANDCIOCA COM CENOURA E MUSC. MOÍDO E COUVE REFOGAD PICADINHA	POLENTA COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	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))	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.





CRECHES – Alunos de 6 até 12 meses

MÊS DE ABRIL/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	2ª FEIRA 08/04/2024	3ª FEIRA 09/04/2024	4ª FEIRA 10/04/2024	5ª FEIRA 11/04/2024	6ª FEIRA 12/04/2024
DESJEJUM 7:15 A 7:30	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
ALMOÇO: 10:00 ÀS 10:30	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E OVO MEXIDO COM CHUCHU (CEBOLA E CHEIRO VERDE) / BATATA DOCE REFOGADA SA:TOMATE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E COXA E SOBRECOCOA ASSADA / LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E PERNIL SUÍNO COM ABOBRINHA SA: ALFACE	SOPINHA DE FEIJÃO COM BATATA E CARNE BOVINA (CUBOS) COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E ABÓBORA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE
LANCHE 13:00 ÀS 13:30	LARANJA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	MAÇÃ PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	BANANA NANICA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	ABACAXI PICADINHO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	BANANA NANICA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 ÀS 16:00	SOPINHA DE LEGUMES COM PEITO DE FRANGO E BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E OVO MEXIDO COM CHUCHU (CEBOLA E CHEIRO VERDE) / BATATA DOCE REFOGADA	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	PAPINA DE POLENTA MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMA (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	SOPA 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))	563	76,8	25,43	17,86	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 até 12 meses

MÊS DE ABRIL/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	2ª FEIRA 15/04/2024	3ª FEIRA 16/04/2024	4ª FEIRA 17/04/2024	5ª FEIRA 18/04/2024	6ª FEIRA 19/04/2024
DESJEJUM 7:15 A 7:30	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
ALMOÇO: 10:00 ÀS 10:30	SOPINHA DE FEIJÃO COM BATATA DOCE E MUSC. MOIDO E CHUCHU (CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:TOMATE	SOPINHA DE POLENTA COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E PERNIL SUÍNO (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: TOMATE	PAPINA DE ARROZ COM FEIJÃO E COXA E SOBRECOCOA DE PANELA /PURÊ DE BATATA E REPOLHO REFOGADO COM TOMATE E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE
LANCHE 13:00 ÀS 13:30	BANANA NANICA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	MELANCIA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LARANJA LIMA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	BANANA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	MANGA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 ÀS 16:00	PAPINA DE ARROZ COM OVO E LEGUMES (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO/ COXA E SOBRECOCOA ASSADA E LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE POLENTA COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE E COUVE PICADINHA REFOGADA/ SUCO DE MANGA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E LEGUMES COM PEITO DE FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ 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))	581	80,55	25,72	18,29	240,01	8,51	454,37	7,02	97,55	5,28	62,17	495,07





CRECHES – Alunos de 6 até 12 meses

MÊS DE ABRIL/2024

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 22/04/2024	3ª FEIRA 23/04/2024	4ª FEIRA 24/04/2024	5ª FEIRA 25/04/2024	6ª FEIRA 26/04/2024
DESJEJUM 7:15 A 7:30	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
ALMOÇO: 10:00 ÀS 10:30	SOPINHA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:ALFACE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E OVO MEXIDO COM LEGUMES (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM PEPINO SA: REPOLHO	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E COXA E SOBRECOXA DE PANELA / CHUCHU REFOGADO (CEBOLA E CHEIRO VERDE) E REPOLHO REFOGADO SA:TOMATE	SOPINHA DE FEIJÃO COM BATATA E MUSC. MOIDO COM CENOURA (CEBOLA E CHEIRO VERDE) / BATATA DOCE REFOGADA SA:TOMATE	SOPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E PERNIL SUÍNO (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE 13:00 ÀS 13:30	MAMÃO PICADINHO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	BANANA NANICA PICADINHO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	ABACAXI PICADINHO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	MANGA PICADINHO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	ABACAXI PICADINHO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 ÀS 16:00	SOPINHA DE POLENTA COM MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E LEGUMES COM PEITO DE FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MANDIOCA COM MUSC. MOÍDO E CENOURA / COUVE REFOGADA	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES REFOGADO (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)	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 ABRIL/2024

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 29/04/2024	3ª FEIRA 30/04/2024	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM 7:50: 8:10	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	-	-	-
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E PERNIL SUÍNO/ (ARROZ, PEITO DE FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA E CENOURA	-	-	-
LANCHE I: 13:00 ÀS 13:30	MAÇA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	BANANA NANICA PICADINHA OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	-	-	-
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPINHA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO ABÓBORA, CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA)	SOPINHA DE MANDIOCA COM MUSC. MOÍDO E CENOURA / COUVE REFOGADA	-	-	-

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)	366	56,4	15,7	8,81	309,75	4,29	211,0	4,4	58,9	5,01	37,0	135

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO 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.