

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 DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/12/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	-	-	-	-	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
ALMOÇO: 10h às 10:30h					PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E COXA E SOBRECOXA PICADINHA (ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h					PAPINHA BANANA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16h					PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE (FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, COUVE MANTEIGA E CEBOLA PICADINHA)

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)	102	99,7	24,5	12,1	114,1	5,4	100,1	4,3	65,1	4,3	54,8	87,9

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.



SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

Floreza
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 04/12/2023	3ª FEIRA 05/12/2023	4ª FEIRA 06/12/2023	5ª FEIRA 07/12/2023	6ª FEIRA 08/12/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	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: 10h às 10:30h	PAPAPINHA DE ARROZ E FEIJÃO E CARNE MUSC. MOÍDA COM LEGUEMS (CENOURA, TOMATE E REPOLHO CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ E FEIJÃO COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA) E FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA	PAPINHA DE ARROZ COLORIDO COM LEGUMES (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, TOMATE, CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO COM LEGUMES (CHUCHU E CENOURA E COXA E SOBRECORA REFOGADA)	PAPINHA DE ARROZ E FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO COM TOMATE E PURÊ DE BATATA
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPINHA LARANJA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA MANGA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA BANANA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA MAMÃO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA ABACAXI / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16h	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E FRANGO (ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, ABÓBORA SECA E CEBOLA)	SOPINHA DE MACARRÃO COM CARNE, (MACARRÃO, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, CENOURA, CEBOLA)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ COLORIDO COM LEGUMES (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, TOMATE, CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE FUBÁ COM CARNE E LEGUMES (FUBÁ, CARNE MUSC. MOÍDO, CENOURA, COUVE MANTEIGA, CEBOLA 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)	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.



Floreza
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 11/12/2023	3ª FEIRA 12/12/2023	4ª FEIRA 13/12/2023	5ª FEIRA 14/12/2023	6ª FEIRA 15/12/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	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: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ E FEIJÃO COM OVO MEXIDO COM CENOURA, ABOBRINHA E TOMATE	PAPINHA DE ARROZ E FEIJÃO COM CARNE MOÍDA COM TOMATE E ABOBRINHA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPINHA DE FUBÁ COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL / COUVE REFOGADA PICADINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ARROZ E FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHUCHU E REPOLHO REFOGADO COM CHEIRO VERDE E CEBOLA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO E FEIJÃO COM COXA E SOBRE COXA COZIDA PICADINHA COM PURÊ DE BATATA
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPINHA BANANA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA MAÇA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA MANGA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA BANANA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA MAMÃO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE MACARRÃO E FEIJÃO COM LEGUMES (ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	PAPINHA DE ARROZ E FEIJÃO E OVO MEXIDO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA E CEHEIRO VERDE)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ (PEITO DE FRANGO, ARROZ,, ABOBRINHA, CENOURA, CEBOLA, E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE BATATA COM CARNE BOVINA (BATATA DOCE COM CARNE BOVINA(MUSC. MOÍDO), CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADINHO)	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA)

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	76,8	25,43	16,86	226,78	8,06	449,48	6,77	90,45	5,32	47,37	443,54





CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 18/12/2023	3ª FEIRA 19/12/2023	4ª FEIRA 20/12/2023	5ª FEIRA -	6ª FEIRA -
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2		
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PAPINA DE ARROZ E FEIJÃO CARIOCA E OVO MEXIDO COM CENOURA, ABOBRINHA E TOMATE	PAPINHA DE ARROZ E FEIJÃO E FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CEBOLA E REPOLHO COM CHUCHU REFOGADO COM CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ARROZ E FEIJÃO E COXA E SOBRECOXA REFOGADA COM BATATAS E TOMATE		
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPINHA BANANA NANICA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA MAMÃO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA MANGA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2		
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE MACARRÃO E FEIJÃO COM LEGUMES (ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	SOPINHA DE MACARRÃO COM LEGUMES (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	PAPINHA DE FUBÁ COM LEGUMES E CARNE (FUBÁ COM CARNE MUSC. MOÍDO PICADINHO E 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)	585	85,55	26,72	18,29	240,01	8,51	454,37	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 DEMATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPÉRDÍCIOS.



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.

