

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS “Creches”

CRECHES – ALUNOS DE 6 ATÉ 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 ATÉ 12 MESES

MÊS DE JULHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 03/07/2023	3ª FEIRA 04/07/2023	4ª FEIRA 05/07/2023	5ª FEIRA 06/07/2023	6ª FEIRA 07/07/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	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	CONSELHO DE CLASSE
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO (MANDIOQUINHA SALSA, ERVILHA SECA, ABÓBORA CABOTIÁ, BRÓCOLIS E CEBOLA)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ERVILHA SECA LEGUMES E FRANGO. (ERVILHA SECA, BATATA INGLESA TOMATE, ABOBRINHA, COUVE FLOR, ALHO E CEBOLINHA VERDE)	
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPA DE MAMÃO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	PAPINHA DE BANANA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	PAPA DE MAÇÃ (COZIDAS E AMASSADAS/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	PAPINHA DE MANGA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	
LANCHE II 15:30 às 16h	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE (FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, BATATA INGLESA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA, BATATA, 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)	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.





CRECHES – Alunos de 6 até 12 meses

MÊS DE JULHO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 10/07/2023	3ª FEIRA 11/07/2023	4ª FEIRA 12/07/2023	5ª FEIRA 13/07/2023	6ª FEIRA 14/07/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	FERIAS				
ALMOÇO: 10h às 10:30h	FERIAS				
LANCHE I: 13h às 13:30h	FERIAS				
LANCHE II 15:30 às 16h	FERIAS				

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)												

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 JULHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 17/07/2023	3ª FEIRA 18/07/2023	4ª FEIRA 19/07/2023	5ª FEIRA 20/07/2023	6ª FEIRA 21/07/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h		FERIAS		ESTUDO E PLANEJAMENTO	
ALMOÇO: 10h às 10:30h		FERIAS		ESTUDO E PLANEJAMENTO	
LANCHE I: 13h às 13:30h		FERIAS		ESTUDO E PLANEJAMENTO	
LANCHE II 15:30 às 16h		FERIAS		ESTUDO E PLANEJAMENTO	

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)												



CRECHES – Alunos de 6 até 12 meses

MÊS DE JULHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 24/07/2023	3ª FEIRA 25/07/2023	4ª FEIRA 26/07/2023	5ª FEIRA 27/07/2023	6ª FEIRA 28/07/2023
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	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: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA, BATATA, BRÓCOLIS, E CEBOLA)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPINHA DE MANGA C/ MAÇÃ(COZIDA) AMASSADOS / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	PAPA DE MELÃO // LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	PAPA DE BANANA MAÇA AMASSADA // LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	PAPA BANANA NANICA AMASSADA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	PAPA DE MAMÃO PAPAYA AMASSADO / LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2
LANCHE II 15:30 às 16h	PAPINHA DE FUBÁ, LEGUMES E CARNE (FUBÁ, ABÓBORA CABOTIÁ, BATATA INGLESA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE MANDIOQUINHA LEGUMES E FRANGO (MANDIOQUINHA SALSÁ, ERVILHA SECA, ABÓBORA CABOTIÁ, BRÓCOLIS E CEBOLA)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CHUCHU, 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)	581	80,55	25,72	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 DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.





CRECHES – Alunos de 6 até 12 meses

MÊS DE JULHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 31/07/2023	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	-	-	-	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	-	-	-	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	PAPA DE BANANA AMASSADA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL ESPECIAL 2	-	-	-	-
LANCHE II 15:30 às 16h	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO (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)	131,0	64,2	20,5	10,6	142,8	4,7	111,6	2,9	41,6	3,78	24,3	108,4

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.

