

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 JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 01/07/2024	3ª FEIRA 02/07/2024	4ª FEIRA 03/07/2024	5ª FEIRA 04/07/2024	6ª FEIRA 05/07/2024
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 COM FEIJÃO E OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA) SA: REPOLHO FRUTA: LARANJA	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E MUSC. MOIDO COM CHUCHU (CEBOLA E CHEIRO VERDE) / BATATA DOCE REFOGADA SA:TOMATE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E PEITO DE FRANGO EM TIRAS COM LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) FRUTA: MAMÃO	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E LEGUMES REFOGADO COM PERNIL SUÍNO / (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / MANGA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAMÃO	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAÇÃ	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE FUBÁ COM MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE	SOPINHA 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)	558	76,8	25,43	16,86	226,78	8,06	453,48	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 DESPÉRDÍCIOS.



Floreza
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 08/07/2024	3ª FEIRA 09/07/2024	4ª FEIRA 10/07/2024	5ª FEIRA 11/07/2024	6ª FEIRA 12/07/2024
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	PAPAINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE ARROZ COM CENOURA E PERNIL SUÍNO FRUTA: ABACAXI	SOPINHA DE FUBÁ AO MOLHO DE TOMATE COM MUSC. MOÍDO/ COUVE REFOGADA	PAPAINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E LEGUMES COM PERNIL SUÍNO/ (ARROZ, PEITO DE FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / MELANCIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /ABACAXI	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAMÃO
LANCHE II 15:30 às 16h	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FUBÁ AO MOLHO DE TOMATE COM MUSC. MOÍDO/	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE	SOPINHA DE MACARRÃO FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA)	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E MUSC. MOÍDO COM LEGUMES (CENOURA)

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)	582	78,96	26,8	17,56	253,16	7,66	447,84	7,09	95,52	5,15	47,44	487,53





CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 15/07/2024	3ª FEIRA 16/07/2024	4ª FEIRA 17/07/2024	5ª FEIRA 18/07/2024	6ª FEIRA 19/07/2024
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 COM FEIJÃO E OVO COM LEGUMES (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRO COM FEIJÃO E PEITO DE FRANGO DESFIADO / LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E MUSC. MOÍDO COM LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO REFOGADO FRUTA: LARANJA	SOPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E PERNIL SUÍNO COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E CARNE BOVINA (CUBOS) COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) FRUTA: MAÇÃ
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / MAÇA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / ABACAXI	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / MANGA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FUBÁ COM MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA)	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E COM FRANGO DESFIADO	PAPINHA DE ARROZ COM OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA 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)	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 JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 22/07/2024	3ª FEIRA 23/07/2024	4ª FEIRA 24/07/2024	5ª FEIRA 25/07/2024	6ª FEIRA 26/07/2024
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 LEGUMES E PERNIL SUÍNO (ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE FRUTA: ABACAXI)	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FUBÁ COM MUSC. MOÍDO/ COUVE REFOGADA FRUTA: MANGA	SOPINHA MACARRÃO COM CENOURA E PERNIL SUÍNO E LEGUMES REFOGADO	SOPINHA DE FEIJÃO COM BATATA E FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / BANANA NANICA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAMÃO	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /LARANJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /ABACAXI	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE MACARRÃO COM MUSC. MOÍDO E CENOURA E BATATA	SOPINHA DE FEIJÃO COM BATATA E CHUCHU E PERNIL SUÍNO	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E FRANGO DESFIADO COM TOMATE CEBOLA E CHEIRO VERDE E PURÊ DE BATATA DOCE	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, 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	449,21	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 a 12 meses

MÊS DE JULHO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 29/07/2024	3ª FEIRA 30/07/2024	4ª FEIRA 31/07/2024	5ª FEIRA -	6ª FEIRA -
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	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 COLORIDO COM OVO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRO PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA SECA), CEBOLA E CHEIRO VERDE FRUTA: LARANJA	PAPINHA DE ARROZ COM FEIJÃO E PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) E REPOLHO REFOGADO	-	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAÇÃ	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /BANANA NANICA COM AVEIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MANGA	-	-
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE FEIJÃO COM BATATA E CARNE MOÍDA COM TOMATE	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ COLORIDO COM OVO (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)	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.



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.

