

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 MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/05/2024	5ª FEIRA 02/05/2024	6ª FEIRA 03/05/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	-	-	FERIADO DIA DO TRABALHADOR	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	SOPINHA DE ARROZ COM ERVILHA E CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE E PERNIL SUÍNO SA: ALFACE COM TOMATE	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E PEITO DE FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (ABOBÓRA CABOTIA) SA: PEPINO C/TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	FERIADO DIA DO TRABALHADOR	BANANA NANICA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	PICADINHO DE MELÃO OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	SOPINHA DE POLENTA COM COXA E SOBRECOXA REFOGADO AO MOLHO TOMATE (FUBÁ, TOMATE, COXA E SOBRECOXA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA PICADINHA	SOPINHA DE MACARRÃO E FEIJÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E REPOLHO

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)	721	110,6	31,5	15,8	589,6	9,07	347,1	5,01	128,0	5,63	84,01	257,8

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 MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 06/05/2024	3ª FEIRA 07/05/2024	4ª FEIRA 08/05/2024	5ª FEIRA 09/05/2024	6ª FEIRA 10/05/2024
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 BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM ACELGA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E COXA E SOBRECOXA ASSADA PICADINHA / PURÊ DE BATATA DOCE / REPOLHO REFOGADO SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MELÃO	SOPINHA DE MACARRÃO COM LEGUMES (CENOURA E CHUCHU E REPOLHO) COM PERNIL SUÍNO REPOLHO/ FRUTA: ABAKAXI	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E CARNE BOVINA DE PANELA CUBOS COM LEGUMES (CARNE BOVINA MUSC. EM CUBOS COM CHUCHU E CHEIRO VERDE) SA: TOMATE COM ALMEIRÃO	SOPINHA DE ARROZ COM FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ERVILHA SECA CENOURA) ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO
LANCHE I: 13h às 13:30h	MANGA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	BANANA NANICA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LARANJA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	ABACAXI PICADINHO OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	MAMÃO PICADINHO OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE FUBÁ COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO TOMATE (FUBÁ, TOMATE, PEITO DE FRANGO E CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA PICADINHA	SOPINHA DE FEIJÃO COM BATATA E CENOURA CARNE. MOÍDA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	CANJA (ARROZ/ PEITO DE FRANGO/CENOURA/ ABOBRINHA/ CEBOLA/ CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E FRANGO DESFIADO (MACARRÃO BATATA INGLESIA, CENOURA, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO DESFIADO E 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)	749	117,88	36,34	15,16	674,69	10,03	339,95	5,31	122,92	5,35	90,80	294,20





CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 13/05/2024	3ª FEIRA 14/05/2024	4ª FEIRA 15/05/2024	5ª FEIRA 16/05/2024	6ª FEIRA 17/05/2024
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 BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E PERNIL SUÍNO REFOGADO COM CHUCHU E CENOURA/ COUVE REFOGADA PICADINHA FRUTA: ABACAXI	SOPINHA DE ARROZ BRANCO COM FRANGO (PEITO DE FRANGO, PIMENTÃO, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM	SOPINHA DE FUBÁ COM COXA E SOBRECOXA REFOGADA AO MOLHO TOMATE (FUBÁ, TOMATE, MUSC. MOÍDO E CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA PICADINHA FRUTA: LARANJA	PAPAINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E OVO MEXIDO COM ABOBRINHA E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM ACELGA	SOPA DE BATATA COM CARNE EM ISCA E LEGUMES , (ARROZ, PATINHA EM ISCA, ERVILHA SECA CENOURA) ABOBORA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO
LANCHE I: 13h às 13:30h	MELÃO PICADINHO OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	BANANA NANICA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	MAMAÃO PICADINHO OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	MANGA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	MAÇÃ PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
LANCHE II 15:30 às 16h	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PAPINHA DE ARROZ COM OVO MEXIDO E CENOURA E BROCOLIS SA: BETERRABA COZIDA	SOPINHA DE FEIJÃO COM BATATA E CENOURA CARNE. MOÍDA	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E FRANGO DESFIADO (MACARRÃO BATATA INGLESA, CENOURA, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO DESFIADO E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E PERNIL SUÍNO REFOGADO COM CENOURA / REPOLHO REFOGADO

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)	814,37	124,89	36,90	19,29	650,19	9,46	441,40	5,42	125,77	5,36	78,81	304,82

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 MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 20/05/2024	3ª FEIRA 21/05/2024	4ª FEIRA 22/05/2024	5ª FEIRA 23/05/2024	6ª FEIRA 24/05/2024
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 BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E OVO MEXIDO COM LEGUMES (ABOBRINHA E CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA ARROZ BRANCO COM FILÉ DE TILÁPIA ENSOPADO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE) SA: CHICÓRIA E TOMATE ALFACE) FRUTA: POKAN	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATAS PICADINHA E REPOLHO REFOGADO COM CENOURA SA: BETERRABA RALADA	SOPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E PERNIL SUÍNO COM LEGUMES (CHUCHU E CENOURA) FRUTA MELÃO
LANCHE I: 13h às 13:30h	BANANA MAÇA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LARANJA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	MELÃO PICADINHO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	BANANA NANICA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	ABACAXI PICADINHO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES E FRANGO DESFIADO (ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO, CHUCHU, REPOLHO E CEBOLA	SOPINHA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E COUVE PICADINHO	SOPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E OVO MEXIDO COM BATATA E CENOURA	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E MUSC. EM CUBOS (MACARRÃO BATATA INGLESA, CENOURA, FEIJÃO, MUSC. BOVINO EM CUBOS E CHEIRO VERDE)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, 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)	727	110,34	34,04	16,97	599,59	9,13	417,24	5,22	124,20	5,87	84,13	244,07

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 MAIO 2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 27/05/2024	3ª FEIRA 28/05/2024	4ª FEIRA 29/05/2024	5ª FEIRA 30/05/2024	6ª FEIRA 31/05/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	FERIADO CORPUS CHRIST	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO: 10h às 10:30h	SOPINHA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E PERNIL SUÍNO REFOGADO COM CENOURA, REPOLHO E COUVE PICADINHA FRUTA: ABACAXI	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E OVO MEXIDO COM ABOBRINHA, BROCOLIS E CENOURA (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO/ COM FEIJÃO CARIOC E COXA E SOBRECOPA ASSADA PICADINHA / PURÊ DE BATATA	-	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	MANGA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	BANANA NANICA PICADINHA OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	MAMÃO PICADINHO OU LEITE MATERNO OU LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	FERIADO CORPUS CHRIST	RECESSO ESCOLAR
LANCHE II 15:30 às 16h	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ARROZ, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPINHA DE BATATA COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA E ABOBORA E CEBOLA E CHEIRO CHEIRO)	SOPINHA DE FUBÁ COM CARNE. MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E COUVE PICADINHO	-	-

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)	749	117,88	36,34	15,16	674,69	10,03	339,95	5,31	122,92	5,35	90,80	294,20

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 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. semi-sólidos e macios, sob a forma de

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.

