

# *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 FEVEREIRO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 05/02/2024	3ª FEIRA 06/02/2024	4ª FEIRA 07/02/2024	5ª FEIRA 08/02/2024	6ª FEIRA 09/02/2024
<b>DESJEJUM 7:50h às 8:10h</b>	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
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PAPINHA DE ARROZ,, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO ABÓBORA CABOTIÁ, ABOBRINHA E CEBOLA)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MUSC. MOIDO (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO E PICADO, ABOBRINHA, BATATA E CEBOLA)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (CUBOS) ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PAPINHA DE MANGA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MELÃO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA MAÇÃ/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MAÇA COZIDA/ LEITE MATERNO OU ESPECIAL FÓRMULA INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA NANICA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	PAPINHA DE FUBÁ, MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE, MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE FUBÁ, PEITO DE FRANGO DESFIADO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE MACARRÃO COM 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)	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 FEVEREIRO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 12/02/2024	3ª FEIRA 13/02/2024	4ª FEIRA 14/02/2024	5ª FEIRA 15/02/2024	6ª FEIRA 16/02/2024
<b>DESJEJUM 7:50h às 8:10h</b>	RECESSO	CARNAVAL	QUARTA-FEIRA DE CINZAS	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>				PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	RECESSO	CARNAVAL	QUARTA-FEIRA DE CINZAS	PAPINHA DE BANANA NANICA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPA DE MAMÃO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>				PAPINHA DE FUBÁ, PEITO DE FRANGO DESFIADO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE MANDIOCA COM MUSC. MOÍDO E LEGUMES (MANDIOCA, CENOURA, CEBOLA E ALHO)

**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)	579	78,96	26,8	17,56	253,16	7,66	448,97	7,09	95,52	5,15	47,44	487,53





**CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses**

**MÊS DE FEVEREIRO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 19/02/2024	3ª FEIRA 21/02/2024	4ª FEIRA 22/02/2024	5ª FEIRA 23/02/2024	6ª FEIRA 24/02/2024
<b>DESJEJUM 7:50h às 8:10h</b>	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
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PAPINHA DE ARROZ COM 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 MCARRÃO E MUSC. MOÍDO (FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE LEGUMES ARROZ E FRANGO (ARROZ, PEITO DE FRANGO DESFIADO ABOBRINHA, BATATA E CEBOLA)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E CARNE BOVINA (CUBOS) (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CALDO DE FEIJÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	LARANJA PICADINHA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE BANANA NANICA / LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	ABACAXI PICADINHO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MANGA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MELANCIA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE FUBÁ, MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (MANDIOCA, ABÓBORA, CEBOLA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, 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.





**CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses**

**MÊS DE FEVEREIRO 2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 26/02/2024	3ª FEIRA 27/02/2024	4ª FEIRA 28/02/2024	5ª FEIRA 29/02/2024	6ª FEIRA -
<b>DESJEJUM 7:50h às 8:10h</b>	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	-
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	PAPINHA DE LEGUMES E PEITO DE FRANGO (BATATA INGLESA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E OVO (ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CENOURA, ABOBRINHA, OVO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE FUBÁ, MUSC. MOÍDO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (ARROZ, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	-
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PAPINHA BANANA NANICA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	PAPINHA DE MAMÃO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	LARANJA PICADINHA/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	ABACAXI PICADINHO/ LEITE MATERNO OU FÓRMULA ESPECIAL INFANTIL 2	-
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	PAPINHA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E MUSC. MOÍDO E LEGUMES (CENOURA E CEBOLA)	PAPINHA DE FUBÁ, PEITO DE FRANGO DESFIADO (FUBÁ, COUVE MANTEIGA E ALHO)	PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E PEITO DE FRANGO DESFIADO (FEIJÃO CARIOCA, BATATA DOCE, BETERRABA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PAPINHA DE ARROZ COM 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)	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.





## 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.

