

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

“Creches”

CRECHES – ALUNOS DE 6 A 12 MESES



SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – ALUNOS DE 6 A 12 MESES

MÊS DE AGOSTO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA 01/08/2024	6ª FEIRA 02/08/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	-	-	-	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA FRUTA: ABACAXI	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / CARNE BOVINA MUSC CUBOS C/ CENOURA
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /LARANJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	SOPINHA DE ARROZ COM LEGUMES E FRANGO DESFIADO (ARROZ BRANCO, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO, PEITO DE FRANGO. MOÍDO E CEBOLA)	SOPINHA DE MACARRÃO COM LEGUMES (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE, CENOURA)

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)	561	75,42	25,79	18,23	230,2	8,39	450,02	6,73	94,86	5,1	55,3	444,7

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 AGOSTO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 05/08/2024	3ª FEIRA 06/08/2024	4ª FEIRA 07/08/2024	5ª FEIRA 08/08/2024	6ª FEIRA 09/08/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES (PERNIL SUÍNO, ARROZ, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) FRUTA: LARANJA	SOPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E MUSC. EM CUBOS BOVINO / BERINJELA, CENOURA (CHEIRO VERDE E CEBOLA) SA: TOMATE	PAPINHA DE ARROZ COM CENOURA, REPOLHO E ABOBRINHA / COXA E SOBRE COXA ASSADA	SOPINHA DE FUBÁ COM PEITO DE FRANGO E COUVE FRUTA: BANANA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, CEBOLA)
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /BANANA NANICA C/ AVEIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MELANCIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MANGA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAÇA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAMÃO FORMOSA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO E CENOURA (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, , BATATA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO)	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / PEITO DE FRANGO DESFIADO COM TOMATE	PAPINHA DE ARROZ COM OVO, REPOLHO, CENOURA, CHUCHU

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)	568	77,98	25,83	17,97	222,44	8,47	449,38	6,92	91,44	5,38	42,46	436,81

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 AGOSTO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 12/08/2024	3ª FEIRA 13/08/2024	4ª FEIRA 14/08/2024	5ª FEIRA 15/08/2024	6ª FEIRA 16/08/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	SOPINHA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO COM TOMATE E COUVE FLOR SA: ALFACE	PAPINHA DE ARROZ COM CARNE BOVINA E LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, REPOLHO, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) FRUTA: ABACAXI	PAPINHA DE ARROZ COM ABOBRINHA/ COXA E SOBRECORA DE PANELA / REFOGADO DE ABOBORA CABOTIA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E OVO MEXIDO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE E REFOGADO E CENOURA SA: TOMATE	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E PERNIL SUINO REFOGADO ACEBOLADO / BETERRABA COZIDA FRUTA: MAÇA
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / LARANJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / MELANCIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / BANANA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / MAMÃO FORMOSA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / ABACAXI
LANCHE II 15:30 às 16h	PAPINHA DE ARROZ COM LEGUME E PERNIL SUÍNO (CHUCHU, REPOLHO, PERNIL SUÍNO E CEBOLA)	SOPINHA DE FUBÁ COM PEITO DE FRANGO E COUVE	SOPINHA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO COM TOMATE E ABOBRINHA	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, , BATATA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO)	SOPINHA DE FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, CENOURA, PEOTO DE FRANGO DESFIADO, 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)	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 a 12 meses

MÊS DE AGOSTO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 19/08/2024	3ª FEIRA 20/08/2024	4ª FEIRA 21/08/2024	5ª FEIRA 22/08/2024	6ª FEIRA 23/08/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E OMELETE DE FORNO COM LEGUMES ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA) SA:ALFACE	PAPINHA DE ARROZ COM CENOURA E CARNE MOÍDA (CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE, MUSC. BOVINO MOÍDO) FRUTA: BANANA	CANJA (ARROZ BRANCO/FRANGO, BATATA CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM)	SOPINHA DE COM ABOBRINHA, ABOBORÁ COBOTIÁ E PERNIL SUÍNO	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E COXA E SOBRECOXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA / COUVE REFOGADA
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / BANANA NANICA C/ AVEIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MELANCIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MANGA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAÇA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAMÃO FORMOSA
LANCHE II 15:30 às 16h	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E CARNE BOVINA MUSC CUBOS COM CENOURA E BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA	PAPINHA DE ARROZ COM OVO, REPOLHO, CENOURA, CHUCHU	SOPINHA DE FEIJÃO COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, , BATATA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO)	PAINHA DE ARROZ BRANCA COM REPOLHO COM FEIJÃO CARIOCA E COXA E SOBRECOXA DE PANELA E PURÊ DE A ABOBORÁ CABOTIÁ	SOPINHA DE FUBÁ COM PEITO DE FRANGO E COUVE

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

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 AGOSTO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 26/08/2024	3ª FEIRA 27/08/2024	4ª FEIRA 28/08/2024	5ª FEIRA 29/08/2024	6ª FEIRA 30/08/2024
DESJEJUM 7:50h às 8:10h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E CARNE DE PANELA (MUSC. BOVINO CUBOS) COM MANDIOCA / COUVE REFOGADA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA/ PEITO DE FRANGO EM TIRAS / REFOLHO REFOGADO COM CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA E OVO MEXIDO COM CEBOLA BATATA, CENOURA , CEBOLA E CHEIRO VERDE E TOMATE FRUTA: BANANA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUINO REFOGADO COM ABOBRINHA / BETERRABA COZIDA	PAPINHA DE ARROZ COM ABOBRINHA / COXA E SOBRECORA ASSADA/ REPOLHO REFOGADO COM CENOURA / BETERRABA COZIDA
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /LARANJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA / MELANCIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /BANANA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /MAMÃO FORMOSA	LEITE MATERNO OU LEITE DE VACA EM PÓ DILUIDO EM AGUA /BANANA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE MACARRÃO COM, CENOURA E CHUCHU E PERNIL SUÍNO	SOPINHA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	SOPINHA DE DE FEIJÃO COM MACARRÃO (MACARRÃO, CENOURA, , BATATA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO)	SOPINHA DE FUBÁ COM PEITO DE FRANGO E COUVE	PAPINHA DE ARROZ COM OVO, REPOLHO, CENOURA, CHUCHU SA: ALFACE COM TOMATE

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	80,55	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 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.

