

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

Paola da Silva Fonseca
Paola da Silva Fonseca
Nutricionista
CRN- 8 15550



CRECHES – ALUNOS DE 6 A 12 MESES

MÊS DE OUTUBRO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	-	3ª FEIRA 01/10/2024	4ª FEIRA 02/10/2024	5ª FEIRA 03/10/2024	6ª FEIRA 04/10/2024
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
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	SOPA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM CENOURA E CHEIRO VERDE SA: ABOBRINHA COZIDA FRUTA: BANANA NANICA	CALDO DE FEIJÃO CARIOCA 50% CALDO/50% GRÃO COM PERNIL SUÍNO SA: CENOURA COZIDA FRUTA: MELANCIA	SOPA DE ARROZ COM FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO EM TIRAS FRUTA: MAÇA COZIDA	SOPA DE FUBÁ CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA E CHEIRO VERDE)
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	SOPINHA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA (MUSC. MOÍDO COM MOLHO DE TOMATE)	SOPA DE MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES (BETERRABA E CHEIRO VERDE)	CALDO DE BATATA COM LEGUMES E COXA E SOBRECOXA ASSADA (CENOURA, ESPINAFRE E CHEIRO VERDE)	SOPA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / CARNE DE PANELA (CARNE BOVINA MUSC EM CUBOS) FRUTA: BANANA

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)	120	103,9	98,5	100,0	108,6	24,7	31,3	4,6	77,8	5,1	101,0	112,6

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.



SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

Paola da Silva Fonseca

Paola da Silva Fonseca

Nutricionista
CRN- 8 15550

CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE OUTUBRO/2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 07/10/2024	3ª FEIRA 08/08/2024	4ª FEIRA 09/10/2024	5ª FEIRA 10/10/2024	6ª FEIRA 11/10/2024
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	CALDO DE FEIJÃO CARIOCA 50% CALDO/50% GRÃO COM LEGUMES E OVO COZIDO (BETERRADA E CHEIRO VERDE) FRUTA: MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO COM COXA E SOBRECOXA ASSADA SA: ALFACE PICADO	CALDO DE MANDIOCA COM COM PEITO DE FRANGO SA: PEPINO	SOPA DE MACARRÃO COM CENOURA E PEITO DE FRANGO EM TIRAS FRUTA: BANANA	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E ABOBORA CABOTIÃ SA:TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA/BANANA NANICA C/AVEIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
LANCHE II 15:30 às 16h	CANJA DE ARROZ COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (BROCOLIS E CHUCHU)	SOPA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / PERNIL SUINO	SOPA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / CARNE DE PANELA (CARNE BOVINA MUSC EM CUBOS)	SOPINHA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA (MUSC. MOÍDO COM MOLHO DE TOMATE)	CANJA DE ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, CENOURA E CHEIRO VERDE) FRUTA : MAMÃO

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)	542	73,39	24,82	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 OUTUBRO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 14/10/2024	3ª FEIRA 15/10/2024	4ª FEIRA 16/10/2024	5ª FEIRA 17/10/2024	6ª FEIRA 18/10/2024
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
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	SOPA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM CENOURA E CHEIRO VERDE SA: ABOBRINHA COZIDA	CALDO DE FEIJÃO CARIOCA 50% CALDO/50% GRÃO COM PERNIL SUÍNO EM TIRAS SA: PEPINO	SOPINHA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (MUSC. MOÍDO COM MOLHO DE TOMATE) FRUTA: MAMÃO	CALDO DE BATATA COM LEGUMES (CENOURA, ESPINAFRE) E CARNE (CARNE BOVINA MUSC EM CUBOS) FRUTA: MAÇA COZIDA
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	SOPA DE MACARRÃO COM CENOURA E PEITO DE FRANGO EM TIRAS FRUTA: MELANCIA PICADA	CANJA DE ARROZ COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (BROCOLIS E CHUCHU) FRUTA: BANANA	SOPINHA DE FUBÁ CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (BATATA DOCE E CHEIRO VERDE)	SOPA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM CHUCHU

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)	549	75,8	25,33	16,86	226,78	8,06	449,48	6,77	90,45	5,32	47,37	443,54



SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

Paola da Silva Fonseca

Paola da Silva Fonseca

Nutricionista
CRN- 8 15550



CRECHES – Alunos de 6 a 12 meses

MÊS DE OUTUBRO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 21/10/2024	3ª FEIRA 22/10/2024	4ª FEIRA 23/10/2024	5ª FEIRA 24/10/2024	6ª FEIRA 25/10/2024
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	CANJA DE ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, CENOURA E CHEIRO VERDE) FRUTA : BANANA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA / PEITO DE FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO	SOPA DE MACARRÃO COM COXA E SOBRECOXA ASSADA SA: ALFACE PICADO FRUTA: MANGA	PAPINHA DE ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA/ OVO COZIDO / CHUCHU REFOGADO	CALDO DE BATATA COM MORANGA COZIDA E CARNE (CARNE BOVINA MUSC EM CUBOS) FRUTA: MAÇA COZIDA
LANCHE I: 13h às 13:30h	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
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPINHA DE MACARRÃO COM E ABOBORÁ CABOTIÃ E CARNE MOÍDA	SOPINHA DE FUBÁ COM PERNIL SUÍNO EM TIRAS E LEGUMES REFOGADO (CENOURA E PIMENTÃO)	SOPINHA DE FEIJÃO COM BETERRABA E CARNE MOÍDA (MUSCULO BOVINO MOÍDO)	SOPA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA E BATATA) FRUTA: MAMÃO	CANJA COM ARROZ E PEITO DE FRANGO E LEGUMES (BROCOLIS E BATATA DOCE)

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)	575	79,55	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 a 12 meses

MÊS DE OUTUBRO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 28/10/2024	3ª FEIRA 29/10/2024	4ª FEIRA 30/10/2024	5ª FEIRA 31/10/2024	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	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	CALDO DE FEIJÃO CARIOCA 50% CALDO/50% GRÃO COM LEGUMES E OVO COZIDO (CHUCHU E CHEIRO VERDE) FRUTA: MAMÃO	SOPINHA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA (MUSC. MOÍDO COM MOLHO DE TOMATE)	CALDO DE BATATA COM LEGUMES E COXA E SOBRECOPA ASSADA (CENOURA, ESPINAFRE E CHEIRO VERDE)	CANJA DE ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, CENOURA E CHEIRO VERDE) FRUTA: MAÇA COZIDA	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA/ BANANA NANICA C/ AVEIA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	LEITE MATERNO OU LEITE DE SOJA	-
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE MACARRÃO COM CENOURA E PEITO DE FRANGO EM TIRAS	CANJA DE ARROZ COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (BROCOLIS E CHUCHU)	SOPINHA DE MACARRÃO COM E ABOBORÁ CABOTIÃ E CARNE MOÍDA	SOPINHA DE FUBÁ CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (BATATA DOCE 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)	570	76,36	26,76	18,6	223,92	8,61	456,55	6,99	89,93	5,14	51,12	441,38

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.

