

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAI
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

MARÇO DE 2022

Primeira semana	2ª FEIRA (07/03)	3ª FEIRA (08/03)	4ª FEIRA (09/03)	5ª FEIRA (10/03)	6ª FEIRA (11/03)			
REFEIÇÃO 1 Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO 2 Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Frango em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina picadinha com cabutiá <u>Salada:</u> Beterraba e brócolis cozido	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne suína refogada <u>Salada:</u> Cenoura e brócolis cozido	Arroz colorido Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Brócolis e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assada com batata <u>Salada:</u> Cenoura e vagem cozida			
REFEIÇÃO 3 Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO 4 Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto integral de frango <u>Salada:</u> Couve flor cozida	Sopa de frango com legumes e macarrão	Macarrão integral a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate e brócolis cozido	Strogonofe de carne (iscas e nata) Arroz <u>Salada:</u> Beterraba e brócolis cozido	Sopa de Feijão com batata e carne bovina Laranja			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas dos lanches, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. 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). Os alimentos devem ser bem cozido a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

MARÇO DE 2022

Segunda semana	2ª FEIRA (14/03)	3ª FEIRA (15/03)	4ª FEIRA (16/03)	5ª FEIRA (17/03)	6ª FEIRA (18/03)			
REFEIÇÃO 1 Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO 2 Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina refogada com cabotia Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz colorido Feijão preto com caldo Frango assado Purê de batata <u>Salada:</u> Couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína picadinha Aipim cozido <u>Salada:</u> Cenoura e chuchu cozido,	Arroz integral Feijão carioca com caldo Carne bovina em molho <u>Salada:</u> Beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha Salada: Cenoura cozida			
REFEIÇÃO 3 Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO 4 Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto integral de frango <u>Salada:</u> Couve flor cozida	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Tomate e beterraba cozida	Nhoque Carne moída em molho <u>Salada:</u> Cenoura e beterraba cozida	Sopa de frango com legumes	Sopa de feijão preto com carne de gado e batata Laranja ou tangerina			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas dos lanches, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. 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). Os alimentos devem ser bem cozido a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

MARÇO DE 2022

Terceira semana	2ª FEIRA (21/03)	3ª FEIRA (22/03)	4ª FEIRA (23/03)	5ª FEIRA (24/03)	6ª FEIRA (25/03)			
REFEIÇÃO 1 Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO 2 Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne moída refogada Purê de aipim <u>Salada:</u> Beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral Feijão preto com caldo Omelete <u>Salada:</u> Brócolis e cenoura cozida	Feijão preto com caldo Panqueca com carne moída <u>Salada:</u> Beterraba e couve flor cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido			
REFEIÇÃO 3 Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO 4 Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão tricolor com molho de frango <u>Salada:</u> Tomate e brócolis cozido	Sopa de feijão preto com carne de gado e batata Laranja ou tangerina	Sopa de Frango com legumes	Risoto de molho de frango com cabotia <u>Salada:</u> Tomate e brócolis cozido	Feijão preto Arroz Frango assado com batata <u>Salada:</u> Cenoura cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas dos lanches, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. 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). Os alimentos devem ser bem cozido a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber
Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7- 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

MARÇO DE 2022

Quarta semana	2ª FEIRA (28/03)	3ª FEIRA (29/03)	4ª FEIRA (30/03)	5ª FEIRA (31/03)	6ª FEIRA (01/04)			
REFEIÇÃO 1 Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO 2 Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina refogada com cabotia <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz pastoso Feijão com caldo Carne suína picadinha Farofa de legumes <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Filé de tilápia assada com batata <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne Suína refogada Farofa de cenoura <u>Salada:</u> Tomate, couve flor e chuchu cozido			
REFEIÇÃO 3 Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO 4 Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de frango Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Brócolis e chuchu cozido	Sopa de Frango com legumes	Torta de aipim Salada: Beterraba e brócolis cozido	Arroz Strogonoffe (iscas+nata) Salada: Beterraba cozida	Sopa de feijão com batata e macarrão Laranja ou tangerina			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas dos lanches, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. 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). Os alimentos devem ser bem cozido a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber

**Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469**



Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente a fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade).

Crianças de 4 a 6 meses: A introdução de alimentos só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais. Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas dos lanches, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche. Para bebê que consome somente frutas, a fórmula infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo na primeira refeição. 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). Os alimentos devem ser bem cozido a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados em pedaços pequenos.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

Caso a criança demonstre sinais de prontidão, pode-se adicionar alimentos a primeira refeição de acordo com o cardápio 1 a 3 anos.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. ** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, Gordura *Trans* e ultraprocessados

Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

Alessandra N. Weber

Alessandra Nelsi Weber
Nutricionista CRN10 3469

