

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

JULHO DE 2022

Primeira semana	2ª FEIRA (04/07)	3ª FEIRA (05/07)	4ª FEIRA (06/07)	5ª FEIRA (07/07)	6ª FEIRA (08/07)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> Cenoura e vagem cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Ovo cozido <u>Salada:</u> Beterraba e brócolis cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão integral a bolonhesa Salada: Brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas com cabutiá <u>Salada:</u> Couve flor cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Strogonofe de carne (iscas e nata) <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Sopa de Feijão com legumes 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				
	475,57kcal	74g 62%	20g 17%	16g 30%	303,31mcg	40,16mg	190,32mg	2,04mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

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, 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 cozidos 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 deverão também ser cortados em pedaços bem 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.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

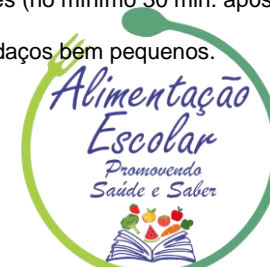
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

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

JULHO DE 2022

Segunda semana	2ª FEIRA (11/07)	3ª FEIRA (12/07)	4ª FEIRA (13/07)	5ª FEIRA (14/07)	6ª FEIRA (15/07)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Couve flor e chuchu cozido	Arroz colorido Feijão vermelho com caldo Sobrecoca assada Purê de batata <u>Salada:</u> Couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho Aipim cozido <u>Salada:</u> Cenoura cozida,	Arroz colorido Lentilha com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Alface, tomate, beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Filé de Tilápia assada <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada, beterraba e brócolis cozido			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Couve flor cozida	Polenta mole Carne moída em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Tulipa assada <u>Salada:</u> Alface, cenoura ralada e brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre. Folhas de repolho, couve folha, espinafre. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango			
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				
	477,42kcal	67g 56%	19g 16%	16g 30%	404,73mcg	37,86mg	182,20mg	2,20mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

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, 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 cozidos 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 deverão também ser cortados em pedaços bem 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.

** As saladas poderão ser alteradas conforme a disponibilidade e perecibilidade.

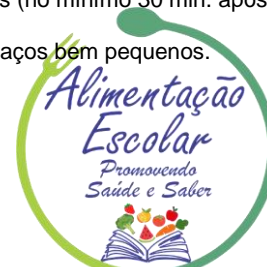
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

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

JULHO DE 2022

Terceira semana	2ª FEIRA (18/07)	3ª FEIRA (19/07)	4ª FEIRA (20/07)	5ª FEIRA (21/07)	6ª FEIRA (22/07)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula	Frutas* Leite/fórmula					
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Lentilha com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Alface, repolho, beterraba e vagem cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne de porco em cubos <u>Salada:</u> Alface, couve flor e repolho cozido Frutas*					
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*					
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão tricolor a bolonhesa <u>Salada:</u> Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Risoto de coração de frango com cabotia <u>Salada:</u> Alface, repolho, cenoura cozida					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET 67g 57%	PTN (g) 10% a 15% do VET 20g 17%		LPD (g) 25% a 35% do VET 17g 32%	Vit. A (mcg) 581,23mcg	Vit. C (mg) 33,99mg	Ca (mg) 181,91mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

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, 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 cozidos 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 deverão também ser cortados em pedaços bem 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.

** 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

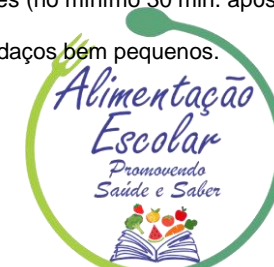


Figura 11 – Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível em:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento. Frutas: laranja, mamão, manga, melancia, maçã, banana, abacaxi, caqui, melão, morango, pêra e abacate.

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, 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 cozidos a ponto de ser amassado.

Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem 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.

** 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

