

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

CARDÁPIO - CRECHE

FAIXA ETÁRIA (7 a 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

Dezembro de 2022

Primeira semana	2ª FEIRA (05/12)	3ª FEIRA (06/12)	4ª FEIRA (07/12)	5ª FEIRA (08/12)	6ª FEIRA (09/12)
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 Sobrecoxa de frango em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Risoto integral de sobrecoxa com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína moída refogada <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Arroz colorido Grão de bico com caldo Carne bovina cubos em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango Salada: Couve flor e repolho cozido Frutas*
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 em molho <u>Salada:</u> Couve flor cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango

*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.

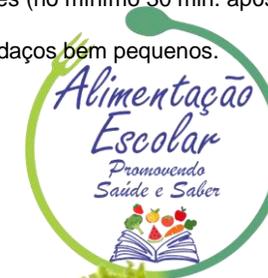
Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

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 a 11 meses)

PERÍODO INTEGRAL

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

Dezembro de 2022

Segunda semana	2ª FEIRA (12/12)	3ª FEIRA (13/12)	4ª FEIRA (14/12)	5ª FEIRA (15/12)	6ª FEIRA (16/12)
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 pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coração de frango <u>Salada:</u> Brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Couve flor e repolho cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoxa em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Macarrão a bolonhesa <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Sopa de feijão preto com arroz, carne de gado e batata Laranja	Risoto de coxinha de frango com cabotia <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com carne suína <u>Salada:</u> Couve flor e repolho cozido Frutas*

*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

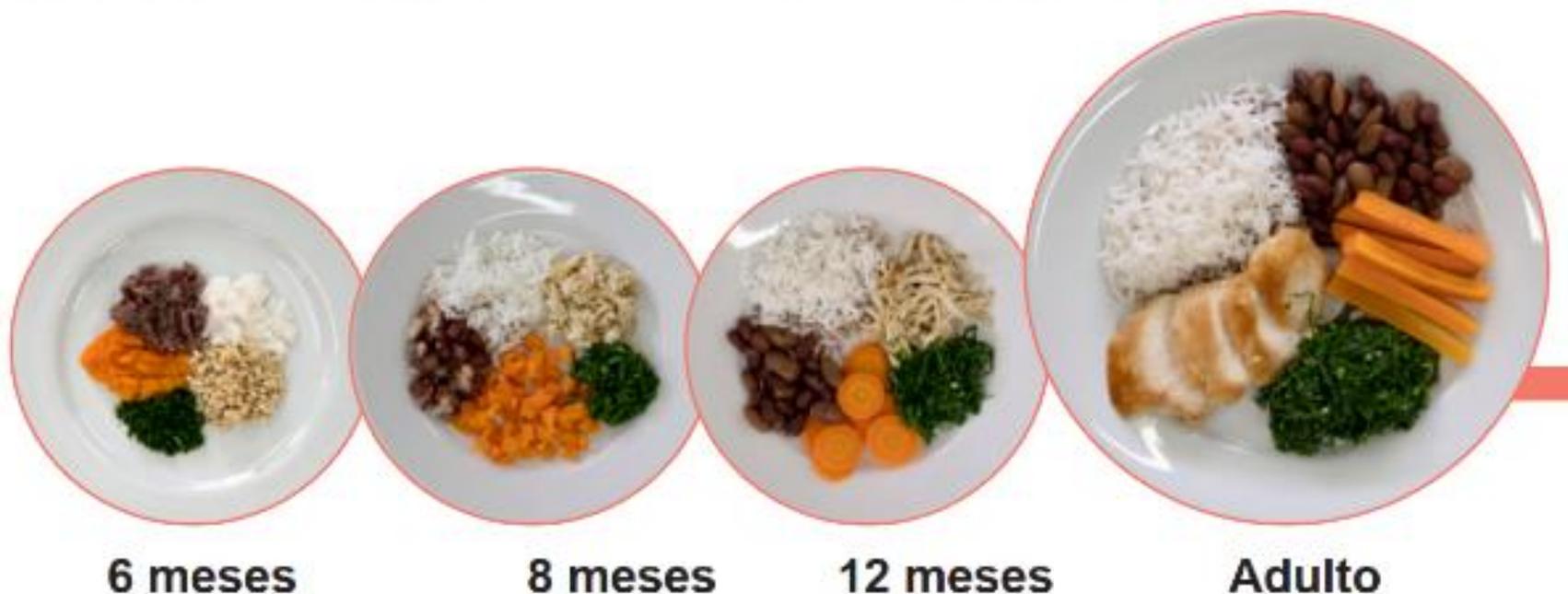
Caso necessário for servir frutas no final de cada período.

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

