

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

Novembro de 2023

Primeira semana	2ª FEIRA (06/11)	3ª FEIRA (07/11)	4ª FEIRA (08/11)	5ª FEIRA (09/11)	6ª FEIRA (10/10)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Sobrecoca de frango em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Feijão preto com caldo Arroz pastoso Moela em molho <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão vermelho 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 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)	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne bovina iscas em molho <u>Salada:</u> Couve flor cozido	Macarrão integral a bolonhesa <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	Risoto integral de sobrecoca com abóbora cabutia <u>Salada:</u> Brócolis cozido	Sopa de feijão preto com batata e macarrão 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	20g				
		62%	17%	30%				

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

Novembro de 2023

Segunda semana	2ª FEIRA (13/11)	3ª FEIRA (14/11)	4ª FEIRA (15/11)	5ª FEIRA (16/11)	6ª FEIRA (17/11)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Macarrão com molho de carne moída Saldada: beterraba e chuchu cozido	Arroz integral Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotia <u>Salada:</u> Couve flor e chuchu cozido		Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Arroz com espinafre Feijão preto Carne moída com aipim <u>Salada:</u> Cenoura cozida,			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 15:30)	Frutas*	Frutas*		Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne suína cubos picadinho <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá <u>Salada:</u> Couve flor cozida		Sopa de feijão preto com batata e macarrão Laranja	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 477,42kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 67g 56%		PTN (g) 10% a 15% do VET 19g 16%	LPD (g) 25% a 35% do VET 16g 30%	Vit. A (mcg) 404,73mcg	Vit. C (mg) 37,86mg	Ca (mg) 182,20mg

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

Novembro de 2023

Terceira semana	2ª FEIRA (20/11)	3ª FEIRA (21/11)	4ª FEIRA (22/11)	5ª FEIRA (23/11)	6ª FEIRA (24/11)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Omelete de forno <u>Salada:</u> Brócolis e cenoura cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Moela em molho <u>Salada:</u> Beterraba e chuchu cozido	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Sobrecoca em molho <u>Salada:</u> Beterraba cozida	Arroz pastoso com espinafre Feijão preto Canjiquinha com frango <u>Salada:</u> Couve flor 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 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 Feijão preto com caldo Sobrecoca assada 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				
		476,81kcal	67g	20g				
		57%	17%	32%				

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

Novembro de 2023

Quarta semana	2ª FEIRA (27/11)	3ª FEIRA (28/11)	4ª FEIRA (29/11)	5ª FEIRA (30/11)	6ª FEIRA (01/12)			
REFEIÇÃO I Manhã (08:00 às 9:00)	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula	Frutas* Leite Materno/Fórmula			
REFEIÇÃO II Manhã (09:30 às 11:15)	Polenta mole Carne moída refogada <u>Salada:</u> beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Sobrecosta picadinha em molho <u>Salada:</u> Couve flor e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Coxinha da assada <u>Salada:</u> Abobrinha e beterraba cozida	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Filé de tilápia assada <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Carne Suína moída Farofa de talos e folhas <u>Salada:</u> Brócolis e beterraba cozida			
REFEIÇÃO III Tarde (13:15 às 13:30)	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*			
REFEIÇÃO IV Tarde (14:30 às 16:40)	Arroz pastoso Feijão preto Strogonoffe de frango (peito+nata) Salada: Beterraba cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa, espinafre, repolho, cenoura, aipim e macarrão e frango	Macarrão com filé de peito em cubos Salada: Chuchu e brócolis cozido	Risoto de coração Abobrinha refogada com batata salsa <u>Salada:</u> Cenoura cozida	Sopa de feijão com batata e arroz 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				
	476,54kcal	64g 55%	19g 16%	14g 27%	210,59mcg	41,46mg	182,78mg	1,99mg

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

Crianças até 6 meses: Servir somente Leite Materno ou fórmula infantil. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade ou vá até a unidade).

Crianças de 6 meses: A introdução de alimentos é recomendada e deve iniciar. Os alimentos devem ser bem cozidos a ponto de ser amassado com o garfo. É proibido liquidificar os alimentos. As carnes deverão também ser cortados em pedaços bem pequenos. Oferecer o Leite materno ou 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).

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

