



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010
embuguacu.sp.gov.br – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CRECHE (DE 00 MESES A 11 MESES – Período Integral) – FEVEREIRO/2023

Crianças que ingressarem com ZERO MESES, a mãe deve comparecer à Secretaria Municipal de Educação, com LAUDO MÉDICO, para poder enviar a fórmula infantil que a criança irá consumir até os 06 meses, não consumir nem água sem prescrição médica.

A PARTIR DO 6º ANO DE VIDA, COMEÇAR A INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS, CONFORME ORIENTAÇÃO ABAIXO:

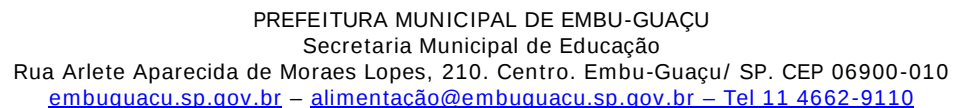
1ª Semana	Entre as mamadeiras, uma fruta raspada ou amassada, uma fruta por vez, se possível uma diferente da outra ao longo do dia
2ª Semana	Introdução de um tipo de legume amassado, por refeição (almoço/ jantar)
3ª Semana	Introdução de dois tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço/jantar)
4ª Semana	Introdução de três tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço/jantar)
5ª Semana	Introdução de um tipo de verdura e três tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço/jantar)
6ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes e arroz amassados (almoço/jantar)
7ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes, arroz amassados e frango desfiado (almoço/jantar)
8ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes e arroz amassados e carne desfiada ou moída (almoço/jantar)
9ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes, arroz amassados, um tipo de carne (vermelha ou branca) desfiada e caldo de feijão (almoço/jantar)
10ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes, arroz ou macarrão amassados, um tipo de carne (branca ou vermelha) desfiada ou um ovo e caldo de feijão (almoço/jantar)
11ª Semana	Seguir cardápio

CRIANÇAS ACIMA DE 08 MESES, QUE JÁ SABEM MASTIGAR, JÁ PODEM CONSUMIR O CARDÁPIO DO MATERNAL, DESDE QUE A COMIDA SEJA AMASSADA COM GARFO, PARA NÃO OCORRER O RISCO DE ENGASGO. BISCOITOS OFERECER PEDAÇOS PEQUENOS.

BISCOITOS OFERECER PEDAÇOS PEQUENOS.



Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 12/2022.						
Obs.: Sempre que possível servir frutas. As PAPAS devem ser amassadas e NUNCA LIQUIDIFICADAS.						
2023		VARIEDADES PARA SERVIR SEM REPETIR				
		OPTAR POR UMA DAS CINCO OPÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE.				
Desjejum	07:00 horas	Batata doce cozida				
		Biscoito, fruta				
		Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia				
		Fruta com aveia e leite				
		Mandioca cozida				
		Panqueca com geleia caseira sem açúcar				
		Torta de: frango, ou carne, ou legumes				
		Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas				
Lanche	13:30 horas	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
Composição da papa salgada (amassada com garfo): arroz ou macarrão, 1 feculento (mandioca, cará, inhame, mandioquinha ou batata) + uma hortaliça fonte de vitamina A (cenoura ou abóbora) + um legume + uma verdura + 1 porção de proteína animal (bovina, ou frango, ou peixe, ou ovo) + caldo de feijão (até 3 vezes por semana).						
2023				01/02	02/02	03/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Caldo de feijão Carne bovina Mandioca Chicória Cenoura Abobrinha Melancia	Arroz Caldo de feijão Frango Batata Cenoura Agrião Abobrinha Abacaxi	Macarrão Carne moída Inhame Cenoura Repolho Abobrinha Banana
2023		06/02	07/02	08/02	09/02	10/02



Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Ovo Batata Cenoura Chicória Abobrinha Salada de fruta	Arroz Caldo de feijão Frango Batata doce Cenoura Abobrinha Repolho Laranja	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Batata Abóbora Beterraba Espinafre Pêra	Macarrão Frango Inhame Abóbora Espinafre Tomate Melancia	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Batata doce Cenoura Chuchu Repolho Banana
2023		13/02	14/02	15/02	16/02	17/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Ovo Abóbora Batata Chuchu Espinafre Laranja	Arroz Caldo de feijão Frango Inhame Cenoura Chuchu Repolho Banana	Macarrão Carne bovina Batata doce Cenoura Couve manteiga Chuchu Manga	Arroz Caldo de feijão Frango Mandioca Cenoura Chuchu Couve manteiga Maçã	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Batata Cenoura Tomate Repolho Salada de fruta
2023		20/02	21/02	22/02	23/02	24/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	CARNAVAL	CARNAVAL	4ª FEIRA DE CINZAS	Arroz Caldo de feijão Ovo Mandioca Beterraba Chuchu Couve manteiga Laranja	Macarrão Frango Batata doce Cenoura Chuchu Repolho Maçã
2023		27/02	28/02			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Ovo Batata Chuchu Tomate Cenoura Salada de fruta	Macarrão Carne bovina Inhame Abóbora Chicória Tomate Banana			
NUTRIENTES DISPONÍVEIS						



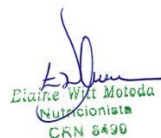
PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010

embuguacu.sp.gov.br – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

ALIMENTOS	FONTE
Proteína animal – carnes, ovos	Ferro heme
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha	Ferro não heme
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados	Minerais
Verduras, legumes, frutas	Vitaminas, fibras
Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lipídeos /gorduras



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 N° 8490