



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CRECHE (DE 00 MESES A 11 MESES – Período Integral) – DEZEMBRO/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 MÊS 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, OU DAR PEDACOS GRANDES NA MÃO DA CRIANÇA PARA QUE ELA POSSA IR MORDENDO (COM MONITORAMENTO DE UM ADULTO).

Obs.: sempre oferecer alimentos bem macios, fáceis de mastigar.

É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.

BISCOITOS OFERECER PEDACOS PEQUENOS, OU OFERECER A UNIDADE PARA A CRIANÇA COMER AOS POUCOS.



Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a **NOTA TÉCNICA Nº 03/2023**.

Obs.: Sempre que possível servir frutas. As PAPAS devem ser amassadas e NUNCA LIQUIDIFICADAS.

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).

NUTRIENTES DISPONÍVEIS

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	Lípídeos /gorduras

2
0
2
3

VARIEDADES PARA NÃO REPETIR

Café da manhã – escolher uma preparação e uma bebida.
Lanche – escolher uma preparação e uma bebida.

Desjejum/Lanche

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
Mingau de aveia
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 (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).				
Lanche	13:30 horas	2ª FEIRA MAMADEIRA	3ª FEIRA MAMADEIRA	4ª FEIRA MAMADEIRA A	5ª FEIRA MAMADEIRA	6ª FEIRA MAMADEIRA
2023						01/12
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Arroz Caldo de feijão Frango Cenoura Repolho Tomate Batata
						Banana
2023		04/12	05/12	06/12	07/12	08/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Carne moída Repolho Beterraba Mandioca Cenoura	Macarrão Frango Cenoura Repolho Batata doce Tomate	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Batatas Chuchu Brócolis Cenoura	Arroz Caldo de feijão Frango Mandioca Rúcula Cenoura Chuchu	Macarrão Frango Batata doce Brócolis Tomate Cenoura
		Maçã	Laranja	Salada de fruta	Banana	Abacaxi
2023		11/12	12/12	13/12	14/12	15/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Carne Chuchu Cenoura Batata Rúcula	Arroz Caldo de feijão Frango Batata Repolho Cenoura Chuchu	Arroz Caldo de feijão Frango Mandioca Rúcula Cenoura Tomate	Macarrão Carne bovina Espinafre Batata doce Abóbora Tomate	Arroz Caldo de feijão Peixe Espinafre Tomate Batata Cenoura
		Melão	Salada de fruta	Laranja	Melancia	Banana
2023		18/12	19/12	20/12	21/12	22/12



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
Secretaria Municipal de Educação
Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-110
embuguacu.sp.gov.br – alimesc.eg@gmail.com

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Isca de carne bovina Abóbora Batata Almeirão Berinjela	Arroz Feijão Frango Mandioca Espinafre Cenoura Berinjela	Macarrão Carne moída Repolho Almeirão Abóbora Tomate	Arroz Caldo de feijão Frango Legumes Folhas	
		Manga	Laranja	Salada de fruta	Frutas	
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.						
Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.						

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490