



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CRECHE (DE 00 MESES A 11 MESES – Período Integral) – NOVEMBRO/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	Lipídeos /gorduras

2023

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	5ª FEIRA MAMADEIRA	6ª FEIRA MAMADEIRA
2023		02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Macarrão Carne bovina Batata doce Almeirão Cenoura Tomate	Arroz Frango Caldo de feijão Batata Tomate Repolho Cenoura	Arroz Frango Caldo de feijão Inhame Espinafre Beterraba Cenoura	Arroz Caldo de feijão Carne moída Berinjela Mandioca Cenoura Rúcula	Arroz Caldo de feijão Frango Berinjela Inhame Tomate Espinafre
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Mamão	Manga
2023		09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Peixe Cenoura Espinafre Tomate Inhame	Macarrão Carne moída Mandioca Beterraba Cenoura Repolho	Arroz Caldo de feijão Frango Cenoura Batata Espinafre Tomate	Feriado	Ponto facultativo
		Banana	Laranja	Salada de frutas		
2023		16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Frango Mandioca Repolho Cenoura Tomate	Arroz Caldo de feijão Carne desfiada Inhame Cenoura Tomate Espinafre	Macarrão Frango desfiado Abóbora Beterraba Repolho Tomate	Arroz Caldo de feijão Carne moída Abobrinha Batata Cenoura Couve	Arroz Caldo de feijão Frango Mandioca Repolho Tomate Abóbora
		Laranja	Salada de frutas	Banana	Abacaxi	Maçã



2023		23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Carne desfiada Mandioca Couve Repolho Cenoura	Arroz Caldo de feijão Frango desfiado Brócolis Beterraba Abobrinha Abóbora	Arroz Caldo de feijão Carne moída Chuchu Escarola Tomate Cenoura	Arroz Caldo de feijão Frango desfiado Batata Escarola Tomate Cenoura	Arroz Caldo de feijão Peixe Batata Cenoura Couve-flor Beterraba
		Salada de frutas	Banana	Laranja	Melão	Melancia
2023		30/10	31/10			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Frango Chuchu Batata doce Escarola	Arroz Caldo de feijão Carne moída Repolho Batata Mandioca Cenoura			
		Banana	Laranja			
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