



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CRECHE (DE 00 MESES A 11 MESES – Período Integral) – SETEMBRO/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 PEDAÇOS 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 PEDAÇOS 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 12/2022**.

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						01/09
Almoço / Jantar	10:30/15:30 horas					Arroz Caldo de feijão Carne bovina Mandioca Cenoura Tomate Acelga
						Salada de frutas
2023		04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Frango Batata Abóbora Acelga Chuchu	Macarrão Carne moída Acelga Cenoura Repolho Tomate	Arroz Caldo de feijão Peixe Abóbora Repolho Chuchu Tomate	Feriado	Ponto facultativo
		Laranja	Maçã	Mamão		
2023		11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Mandioca Repolho Tomate Cenoura	Macarrão Peixe Batata Chuchu Cenoura Acelga	Arroz Caldo de feijão Frango Inhame Couve manteiga Beterraba Berinjela	Macarrão Carne bovina Espinafre Cenoura Berinjela Batata	Arroz Caldo de feijão Frango Berinjela Batata Cenoura Couve
		Laranja	Salada de frutas	Abacaxi	Tangerina	Banana
2023		18/09	19/09	20/09	21/09	22/09



Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Frango Inhame Cenoura Berinjela Espinafre	Arroz Caldo de feijão Frango Batata Espinafre Tomate Cenoura	Macarrão Carne bovina Brócolis Escarola Cenoura Chuchu	Arroz Caldo de feijão Frango Cenoura Mandioquinha Brócole Escarola	Arroz Carne bovina Abobrinha Batata Escarola Cenoura
		Salada de frutas	Laranja	Manga	Mamão	Pêra
2023		25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Macarrão Frango Brócolis Abobrinha Mandioquinha Repolho	Arroz Caldo de feijão Peixe Mandioquinha Escarola Abobrinha Cenoura	Arroz Caldo de feijão Carne Almeirão Tomate Cenoura	Arroz Caldo de feijão Frango Batata doce Cenoura Rúcula Tomate	Macarrão Carne bovina Mandioca Cenoura Repolho Beterraba
		Maçã	Laranja	Banana	Melão	Salada de 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
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490