



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	CRECHE – BERÇÁRIO – DE 00 A 11 MESES		2024	
	Período	INTEGRAL	Mês	NOVEMBRO
Orientação Crianças que ingressarem com ZERO MESES, a mãe deve comparecer à Secretaria Municipal de Educação, com LAUDO MÉDICO, para o Nutricionista realizar Atendimento e Registro Nutricional autorizando a entrada da fórmula infantil que a criança irá consumir até os 06 meses, ou mais, conforme prescrição Médica. Não oferecer nem água sem precrição Médica para crianças menores de 06 meses. Não oferecer suco de fruta natural para crianças menores de 12 meses sem prescrição médica. Capacidade de um estômago de uma criança: de 01 mês – de 80 a 150 ml; 06 meses – 150 ml; 1 ano – 250 ml				
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			
Obs.: Sempre que possível servir frutas. As PAPAS devem ser amassadas e NUNCA LIQUIDIFICADAS.				
CRIANÇAS ACIMA DE 08 MESES, QUE JÁ SABEM MASTIGAR, JÁ PODEM CONSUMIR O CARDÁPIO DO MATERNAL, DESDE QUE A COMIDA SEJA AMASSADA COM GARFO– <u>NUNCA LIQUIDIFICADA</u> , 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 ofecer alimentos bem macios, fáceis de mastigar.				
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.		É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		
BISCOITOS OFERECER PEDAÇOS PEQUENOS, OU OFERECER A UNIDADE PARA A CRIANÇA COMER AOS POUCOS.				
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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		
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.				
CAFÉ DA MANHÃ		07:00 HORAS		
LANCHE		13:30 HORAS		
2ª Feira	3ª Feira	4ª feira	5ª Feira	6ª Feira
Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR – Escolher uma preparação e uma bebida:				
Batata doce cozida				
Biscoito, fruta				
Bolo de (amido de arroz ou 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 (de amido de arroz ou de farinhas: trigo/mandioca/rosca)				
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce sem açúcar, fórmula infantil e/ou leite integral conforme laudo médico.				
Almoço:		10:30		
Jantar:		15:30		
Composição da papa salgada (amassada com garfo): arroz ou macarrão, um feculento (mandioca, cará, inhame, mandioquinha ou batata) + uma hortaliça fonte de vitamina A (cenoura ou abóbora) + um legume + uma verdura + uma porção de proteína animal (bovina, ou frango, ou peixe, ou ovo) + caldo de feijão (até 3 vezes por semana).				
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.				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira 01/11/2024	
								Arroz, frango, ervilha, batata, cenoura, repolho e tomate	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	Laranja
2ª Feira 04/11/2024		3ª Feira 05/11/2024		4ª feira 06/11/2024		5ª Feira 07/11/2024		6ª Feira 08/11/2024	
Arroz, calde de feijão, ovo, abóbora, tomate, mandioca e almeirão		Macarrão, frango, abobrinha, cenoura, repolho e batata		Arroz, caldo de feijão, carne bovina, mandioca, abobrinha, abóbora e couve manteiga		Macarrão, frango, repolho, chuchu, tomate e cenoura		Arroz, caldo de feijão, frango, batata doce, agrião, abobrinha e cenoura	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Banana
2ª Feira 11/11/2024		3ª Feira 12/11/2024		4ª feira 13/11/2024		5ª Feira 14/11/2024		6ª Feira 15/11/2024	
Arroz, caldo de feijão, ovo, abobrinha, agrião, cenoura e chuchu		Arroz, caldo feijão, frango, batata, chuchu, repolho e cenoura		Macarrão, carne bovina, berinjela, escarola, inhame, abóbora		Arroz, caldo de feijão, frango, cenoura, inhame, escarola, berinjela		FERIADO	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Pera	Sobremesa	
2ª Feira 18/11/2024		3ª Feira 19/11/2024		4ª feira 20/11/2024		5ª Feira 21/11/2024		6ª Feira 22/11/2024	
Arroz, ervilha, ovo, escarola, abóbora, tomate e batata		Macarrão, frango, tomate, berinjela, inhame e almeirão		FERIADO		Arroz, caldo de feijão, carne, inhame, berinjela, agrião e beterraba		Macarrão, frango, espinafre, inhame, chuchu e cenoura	
Sobremesa	Abacate com gotas de limão	Sobremesa	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Manga	Maçã	Sobremesa	Manga
2ª Feira 25/11/2024		3ª Feira 26/11/2024		4ª feira 27/11/2024		5ª Feira 28/11/2024		6ª Feira 29/11/2024	
Arroz, caldo de feijão, ovo, batata, espinafre, chuchu e cenoura		Arroz, caldo de feijão, carne, berinjela, repolho, tomate e cenoura		Macarrão, frango, abobrinha, cenoura, batata doce e rúcula		Arroz, caldo de feijão, frango, abóbora, batata, rúcula e tomate		Arroz, caldo de feijão, frango, acelga, mandioca, cenoura e tomate	
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Maçã

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490