



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	CRECHE – BERÇÁRIO – DE 00 A 11 MESES		2024	
	Período	INTEGRAL	Mês	FEVEREIRO
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.				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CRIANÇAS ACIMA DE 08 MESES, QUE JÁ SABEM MASTIGAR, JÁ PODEM CONSUMIR O CARDÁPIO DO MATERNAL, DESDE QUE A COMIDA SEJA AMASSADA COM GARFO – NUNCA LIQUIDIFICADA, 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.

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

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

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
VARIEDADES 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				



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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.

2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira 01/02/24	6ª Feira 02/02/24
						Arroz	Arroz
						Caldo de feijão	Caldo de feijão
						Carne bovina moída	Frango
						Abóbora	Almeirão
						Berinjela	Cenoura
						Mandioca	Tomate
						Couve manteiga	Batata
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	Melancia
							Banana



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

2ª Feira 05/02/24		3ª Feira 06/02/24		4ª feira 07/02/24		5ª Feira 08/02/24		6ª Feira 09/02/24	
Arroz Ovo Cenoura Batata Almeirão Berinjela		Macarrão Frango Batata doce Abóbora Couve manteiga Tomate		Arroz Caldo de feijão Frango Almeirão Cenoura Abobrinha Batata		Arroz Caldo de feijão Carne bovina desfiada Espinafre Abóbora]beterraba Batata doce		Macarrão Carne bovina desfiada Repolho Cenoura Abobrinha Mandioca	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia	Sobremesa	Salada de fruta
2ª Feira 12/02/24		3ª Feira 13/02/24		4ª feira 14/02/24		5ª Feira 15/02/24		6ª Feira 16/02/24	
Ponto facultativo		Ponto facultativo		Ponto facultativo		Serviços administrativos		Serviços administrativos	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira 19/02/24		3ª Feira 20/02/24		4ª feira 21/02/24		5ª Feira 22/02/24		6ª Feira 23/02/24	
Arroz Caldo de feijão Frango Repolho Batata doce Cenoura Abobrinha		Arroz Caldo de feijão Carne moída Mandioca Cenoura Abobrinha Repolho		Macarrão Carne moída Chuchu Inhame Cenoura Agrião		Arroz Caldo de feijão Frango Couve manteiga Inhame Cenoura Tomate		Macarrão Frango Agrião Mandioca Cenoura Chuchu	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira 26/02/24		3ª Feira 27/02/24		4ª feira 28/02/24		5ª Feira 29/02/24		6ª Feira	
Arroz Caldo de feijão Frango		Macarrão Frango Mandioca		Arroz Caldo de feijão Carne bovina desfiada		Macarrão Carne bovina Cenoura			



CARDÁPIO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Batata doce Cenoura Repolho Chuchu		Cenoura Tomate Repolho		Abóbora Batata doce Brocoli Tomate		Mandioca Espinafre Brocoli			
Sobremesa	Melão	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Melancia		

Elaine Witt Motoda

CRN-3 Nº 8490