



**CARDÁPIO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| Modalidade de Ensino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CRECHE – BERÇÁRIO – DE 00 A 11 MESES                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         | 2024 |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Período                                                                                                                                                                       | INTEGRAL                                                                                                                                                | Mês  | MAIO |
| <b>Orientação</b><br>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.<br><b>Não oferecer nem água sem prescrição Médica para crianças menores de 06 meses.</b><br><br><b>Não oferecer suco de fruta natural para crianças menores de 12 meses sem prescrição médica.</b><br><br><b>Capacidade de um estômago de uma criança: de 01 mês – de 80 a 150 ml; 06 meses – 150 ml; 1 ano – 250 ml</b> |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |      |      |
| <b>A PARTIR DO 6º MÊS DE VIDA, COMEÇAR A INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS, CONFORME ORIENTAÇÃO ABAIXO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |      |      |
| 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                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |      |      |
| <b>Obs.: Sempre que possível servir frutas. As PAPAS devem ser amassadas e NUNCA LIQUIDIFICADAS.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |      |      |
| 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).<br>Obs.: sempre ofecer alimentos bem macios, fáceis de mastigar.                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |      |      |
| <b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |      |      |
| <b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |      |      |



### 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 |

**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

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 01/05/24                                                        |        | 5ª Feira 02/05/24                                                               |        | 6ª Feira 03/05/24                                                  |        |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                               |        |                                                                           |        | FERIADO                                                                  |        | Arroz, caldo de feijão, carne moída, acelga, cenoura, batata doce, tomate       |        | Macarrão, frango, mandioca, abobrinha, repolho, cenoura            |        |
|                                                                               |        |                                                                           |        |                                                                          |        |                                                                                 |        |                                                                    |        |
| Sobremesa                                                                     | Banana | Sobremesa                                                                 | Banana | Sobremesa                                                                | Banana | Sobremesa                                                                       | Banana | Sobremesa                                                          | Banana |
| 2ª Feira 06/05/24                                                             |        | 3ª Feira 07/05/24                                                         |        | 4ª feira 08/05/24                                                        |        | 5ª Feira 09/05/24                                                               |        | 6ª Feira 10/05/24                                                  |        |
| Arroz, caldo de feijão, carne desfiada, batata doce, acelga, tomates, cenoura |        | Macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, repolho, mandioca                |        | Arroz, caldo de feijão, frango desfiado, inhame, chuchu, agrião, cenoura |        | Macarrão, frango, chuchu, cenoura, repolho, batata doce                         |        | Arroz, caldo de feijão, peixe, abóbora, rúcula, inhame, tomate     |        |
| Sobremesa                                                                     | Banana | Sobremesa                                                                 | Banana | Sobremesa                                                                | Banana | Sobremesa                                                                       | Banana | Sobremesa                                                          | Banana |
| 2ª Feira 13/05/24                                                             |        | 3ª Feira 14/05/24                                                         |        | 4ª feira 15/05/24                                                        |        | 5ª Feira 16/05/2024                                                             |        | 6ª Feira 17/05/24                                                  |        |
| Arroz, caldo de feijão, frango, rúcula, cenoura, chuchu, tomate               |        | Arroz, caldo de feijão, carne bovina, mandioca, cenoura, abóbora, repolho |        | Macarrão, frango, batata doce, acelga, abobrinha, cenoura                |        | Arroz, caldo de feijão, carne bovina, mandioca, couve manteiga, cenoura, tomate |        | Macarrão, frango, mandioca, acelga, abobrinha, cenoura             |        |
| Sobremesa                                                                     | Banana | Sobremesa                                                                 | Banana | Sobremesa                                                                | Banana | Sobremesa                                                                       | Banana | Sobremesa                                                          | Banana |
| 2ª Feira 20/05/24                                                             |        | 3ª Feira 21/05/24                                                         |        | 4ª feira 22/05/24                                                        |        | 5ª Feira 23/05/24                                                               |        | 6ª Feira 24/05/24                                                  |        |
| Sopa de feijão com: macarrão, acelga, cenoura, tomate inhame                  |        | Arroz, caldo de feijão, frango, abobrinha, mandioca, repolho, cenoura     |        | Arroz, caldo de feijão, peixe, chuchu, tomate, almeirão, cenoura         |        | Macarrão, carne moída, chuchu, chicória, batata doce, abóbora                   |        | Arroz, caldo de feijão, frango, mandioca, repolho, chuchu, cenoura |        |
| Sobremesa                                                                     | Banana | Sobremesa                                                                 | Banana | Sobremesa                                                                | Banana | Sobremesa                                                                       | Banana | Sobremesa                                                          | Banana |
| 2ª Feira 27/05/24                                                             |        | 3ª Feira 28/05/24                                                         |        | 4ª feira 29/05/24                                                        |        | 5ª Feira 30/05/24                                                               |        | 6ª Feira 31/05/24                                                  |        |
| Arroz, caldo de feijão, carne bovina, batata doce, abóbora, repolho, chuchu   |        | Arroz, caldo de feijão, frango, batata doce, chuchu, chicória, cenoura    |        | Macarrão, frango, abóbora, repolho, tomate, chuchu                       |        | FERIADO                                                                         |        | PONTO FACULTATIVO                                                  |        |
| Sobremesa                                                                     | Banana | Sobremesa                                                                 | Banana | Sobremesa                                                                | Banana | Sobremesa                                                                       |        | Sobremesa                                                          |        |

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490