



## **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

### **CARDÁPIO – CRECHE (DE 07 MESES A 11 MESES – Período Integral) – NOVEMBRO/ 2021**

Crianças que ingressarem com ZERO MESES, a mãe deve vir até esta secretaria 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:

1ª semana – entre as mamadeiras, uma fruta raspada ou amassada, uma fruta de cada vez, se possível uma diferente da outra ao longo do dia;

2ª semana – introdução de um tipo de legume amassado por refeição (almoço e jantar);

3ª semana – introdução de dois tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (ex.: batata e cenoura – almoço e jantar);

4ª semana – introdução de três tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço e jantar);

5ª semana – introdução de quatro tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço e jantar);

6ª semana – quatro tipos diferentes de legumes e arroz amassados (almoço e jantar);

7ª semana – quatro tipos diferentes de legumes, arroz amassados e frango desfiado (almoço e jantar);

8ª semana – quatro tipos diferentes de legumes e arroz amassados e carne desfiada ou moída (almoço e jantar);

9ª semana – quatro tipos diferentes de legumes e arroz amassados, um tipo de carne desfiada e caldo de feijão (almoço e jantar);

10ª semana – quatro tipos diferentes de legumes e arroz amassados, um tipo de carne desfiada ou um ovo e caldo de feijão (almoço e jantar);

11ª semana – seguir cardápio.

OPTAR POR UMA DAS CINCO OPÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ.

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. BISCOITOS OFERECER PEDAÇOS PEQUENOS.

Obs.: Sempre que possível servir frutas. As PAPAS devem ser amassadas e NUNCA LIQUIDIFICADAS.



## PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010

[embuguacu.sp.gov.br](http://embuguacu.sp.gov.br) – [alimentacao@embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentacao@embuguacu.sp.gov.br) – Tel 11 4662-9110

A composição da papa salgada é de 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 (bovina, ou frango, ou peixe, ou ovo) + caldo de feijão (até 3 vezes por semana).

		<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
Desjejum	07:00 horas	Banana amassada com aveia, leite	Banana amassada com aveia, leite	Banana amassada com aveia, leite	Banana amassada com aveia, leite	Banana amassada com aveia, leite
		Batata doce cozida, leite	Batata doce cozida, leite	Batata doce cozida, leite	Batata doce cozida, leite	Batata doce cozida, leite
		Biscoito, leite e uma fruta	Biscoito, leite e uma fruta	Biscoito, leite e uma fruta	Biscoito, leite e uma fruta	Biscoito, leite e uma fruta
		Bolo de banana sem açúcar, leite	Bolo de banana sem açúcar, leite	Bolo de banana sem açúcar, leite	Bolo de banana sem açúcar, leite	Bolo de banana sem açúcar, leite
		Mandioca cozida, leite	Mandioca cozida, leite	Mandioca cozida, leite	Mandioca cozida, leite	Mandioca cozida, leite
		Mingau de aveia e uma fruta	Mingau de aveia e uma fruta	Mingau de aveia e uma fruta	Mingau de aveia e uma fruta	Mingau de aveia e uma fruta
		Panqueca de fubá com banana e leite	Panqueca de fubá com banana e leite	Panqueca de fubá com banana e leite	Panqueca de fubá com banana e leite	Panqueca de fubá com banana e leite
Lanche	13:30 horas	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
		<b>01/11</b>	<b>02/11</b>	<b>03/11</b>	<b>04/11</b>	<b>05/11</b>
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Frango Batata Cenoura Repolho Tomate Laranja	Arroz Carne Batata Tomate Cenoura Beterraba Banana	Macarrão Caldo de feijão Frango Cenoura Batata Repolho Tomate Laranja
		<b>08/11</b>	<b>09/11</b>	<b>10/11</b>	<b>11/11</b>	<b>12/11</b>



## PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010

[embuguacu.sp.gov.br](http://embuguacu.sp.gov.br) – [alimentacao@embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentacao@embuguacu.sp.gov.br) – Tel 11 4662-9110

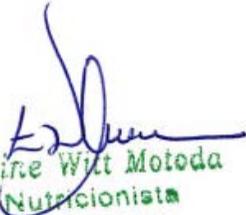
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Ovo Batata Cenoura Tomate Laranja	Arroz Carne Batata Cenoura Abobrinha Agrião Banana	Macarrão Fago Abobrinha Couve-flor Cenoura Repolho Tangerina	Arroz Carne moída Batata Couve-flor Cenoura Tomate Abacaxi	Arroz Frango Berinjela Agrião Batata Cenoura Tangerina
		<b>15/11</b>	<b>16/11</b>	<b>17/11</b>	<b>18/11</b>	<b>19/11</b>
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	FERIADO	Arroz Frango Repolho Batata Cenoura Beterraba Abacaxi	Arroz Carne moída Batata Couve manteiga Tomate Beterraba Melão	Arroz Ovo Batata Cenoura Chuchu Tomate Almeirão Manga	Macarrão Frango Chuchu Almeirão Batata doce Cenoura Banana
		<b>22/11</b>	<b>23/11</b>	<b>24/11</b>	<b>25/11</b>	<b>26/11</b>
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Ovos Chuchu Batata Almeirão Tomate Melão	Macarrão Carne Abóbora Repolho Tomate Batata doce Tangerina	Arroz Frango Batata Tomate Rúcula Cenoura Banana	Arroz Carne moída Espinafre Abóbora Inhame Tomate Melancia	Arroz Frango Espinafre Batata Cenoura Tomate Banana
		<b>29/11</b>	<b>30/11</b>			
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Carne Repolho Abóbora Cenoura Inhame Laranja	Arroz Frango Batata Couve manteiga Tomate Cenoura Maçã			



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Aparecida de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-010  
[alimentacao@embuguacu.sp.gov.br](mailto:alimentacao@embuguacu.sp.gov.br) – [embuguacu.sp.gov.br](http://embuguacu.sp.gov.br) – Tel 11 4662-9110

  
Elaine Wilt Motoda  
Nutricionista  
CRN 8490