



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 – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CRECHE (DE 00 MESES A 11 MESES – Período Integral) – MARÇO/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 ANO 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.

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.

2023		VARIEDADES PARA SERVIR SEM REPETIR				
		OPTAR POR UMA DAS CINCO OPÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE.				
Desjejum	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				
		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
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				01/03	02/03	03/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas			Arroz Caldo de feijão Frango Cenoura Abobrinha Chicória Inhame Melancia	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Batata Tomate Cenoura Almeirão Banana	Arroz Caldo de feijão Frango Batata doce Cenoura Chicória Abobrinha Abacate
2023		06/03	07/03	08/03	09/03	10/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Ovo Inhame Cenoura Almeirão Abobrinha Laranja	Arroz Caldo de feijão Frango Batata Cenoura Tomate Repolho Salada de fruta	Arroz Caldo de feijão Peixe Abóbora Couve mantiega Inhame Tomate Banana	Arroz Caldo de feijão Frango Batata doce Agrião Cenoura Tomate Mamão	Macarrão Carne bovina Inhame Abóbora Couve manteiga Tomate Maçã
2023		13/03	14/03	15/03	16/03	17/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Ovo Inhame Agrião Abóbora Toamte Salada de fruta	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Batata Cenoura Tomate Repolho Laranja	Macarrão Frango Batata doce Chuchu Cenoura Espinafre Melancia	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Batata Beterraba Abobrinha Repolho Pera	Arroz Caldo de feijão Peixe Espinafre Chuchu Cenoura Batata doce Banana
2023		20/03	21/03	22/03	23/03	24/03
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Ovo Batata Cenoura Abobrinha Espinafre Laranja	Arroz Caldo de feijão Frango Batata doce Cenoura Repolho Toamte Salada de fruta	Arroz Caldo de feijão Peixe Abóbora Couve manteiga Inhame Tomate Goiaba	Macarrão Carne moída Batata Cenoura Acelga Tomate Mamão	Arroz Caldo de feijão Abóbora Couve manteiga Inhame Beterraba Banana
2023		27/03	28/03	29/03	30/03	31/03



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 – alimentação@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz Caldo de feijão Ovo Batata Tomate Acelga Cenoura Salada de fruta	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Inhame Chuchu Abóbora Almeirão Laranja	Macarrão Frango Batata doce Cenoura Abobrinha Repolho Maçã
-----------------	--------------------	----------------------	---------	---	--	--



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490