



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CRECHE (DE 00 MESES A 11 MESES – Período Integral) – JUNHO/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 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

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 (COM MONITORAMENTO DE UM ADULTO).

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.

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

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



2023					01/06	02/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas				Arroz Caldo de feijão Frango Inhame Almeirão Cenoura Tomate	Macarrão Carne bovina Mandioca Abóbora Repolho Tomate
					Caqui	Abacate
2023		05/06	06/06	07/06	08/06	09/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Sopa de feijão com : macarrão, inhame, cenoura, almeirão, tomate	Arroz Caldo de feijão Frango Batata Abóbora Repolho Tomate	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Inhame Repolho Cenoura Beterraba	FERIADO	Ponto facultativo
		Salada de frutas	Laranja	Abacate		
2023		12/06	13/06	14/06	15/06	16/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Frango Batata Abóbora Beterraba Repolho	Macarrão Carne bovina Inhame Cenoura Tomate Repolho	Arroz Caldo de feijão Frango Mandioca Abobrinha Abóbora Acelga	Sopa de feijão com : macarrão, inhame, tomate, cenoura, brócole	Arroz Caldo de feijão Frango Mandioca Abobrinha Abóbora Acelga
		Caqui	Abacate	Salada de fruta	Banana	Abacaxi
2023		19/06	20/06	21/06	22/06	23/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Batata Acelga Cenoura Beterraba	Arroz Caldo de feijão Frango Inhame Abóbora Tomate Repolho	Sopa de feijão com : macarrão, mandioca, cenoura, almeirão, chuchu	Arroz Caldo de feijão Frango Batata doce Escarola Abóbora Tomate	Macarrão Frango Mandioca Almeirão Cenoura Beterraba



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

		Pera	Banana	Laranja	Mamão	Maçã
2023		26/06	27/06	28/06	29/06	30/06
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Frango Batata Escarola Chuchu Cenoura	Sopa de feijão com : macarrão, Inhame, abóbora, abobrinha, repolho	Arroz Caldo de feijão Posta de cação Batata Cenoura Tomate Espinafre	Macarrão Carne bovina Mandioca Abóbora Beterraba Couve-manteiga	Arroz Caldo de feijão Frango Inhame Cenoura Abobrinha Espinafre
		Salada de fruta	Laranja	Banana	Ponkan	Manga


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490