



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	CRECHE – BERÇÁRIO – DE 00 A 11 MESES		2024	
	Período	INTEGRAL	Mês	MARÇO
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 prescrição 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.				
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). Obs.: sempre ofecer 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				



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		LANCHE		07:00 HORAS		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		5ª Feira		6ª Feira 01/03/24	
								Arroz, caldo de feijão, carne bovina, batata doce, abóbora, espinafre, tomate	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	Manga
2ª Feira 04/03/24		3ª Feira 05/03/24		4ª feira 06/03/24		5ª Feira 07/03/24		6ª Feira 08/03/24	
Arroz, caldo de feijão, carne bovina, mandioca, cenoura, espinafre, tomate		Macarrão, carne bovina, abóbora, cenoura, beterraba, repolho		Arroz, caldo de feijão, carne bovina, acelga, inhame, cenoura, tomate		Macarrão, carne bovina, rúcula, mandioca, abóbora, tomate		Arroz, ervilha, carne bovina, batata doce, acelga, cenoura, beterraba	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana
2ª Feira 11/03/24		3ª Feira 12/03/24		4ª feira 13/03/24		5ª Feira 14/03/24		6ª Feira 15/03/24	
Arroz, caldo de feijão, frango, repolho, inhame, cenoura, tomate		Arroz, caldo de feijão, frango, acelga, abóbora, mandioca, tomate		Macarrão, carne bovina, lentilha, almeirão, abobrinha, cenoura, mandioca		Arroz, caldo de feijão, carne bovina, couve-manteiga, chuchu, abóbora, batata doce		Macarrão, frango, almeirão, abobrinha, cenoura, Mandioca	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia
2ª Feira 18/03/24		3ª Feira 19/03/24		4ª feira 20/03/24		5ª Feira 21/03/24		6ª Feira 22/03/24	
Arroz, caldo de feijão, frango, repolho, mandioca, cenoura, tomate		Macarrão Carne bovina Repolho Cenoura Toamte, chuchu		Arroz, caldo de feijão, frango, batata doce, cenoura, escarola, tomate		Macarrão, frango repolho, mandioca, cenoura, chuchu		Arroz, grão de bico, peixe, couve-flor, cenoura, tomate, inhame	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Abacate
2ª Feira 25/03/24		3ª Feira 26/03/24		4ª feira 27/03/24		5ª Feira 28/03/24		6ª Feira 29/03/24	
Arroz, caldo de feijão, frango, mandioca, cenoura, escarola, chuchu		Arroz, caldo de feijão, carne bovina, inhame, cenoura, escarola, tomate		Macarrão, frango, mandioca, cenoura, repolho, chuchu					
Sobremesa	Abacate	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490