



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO – CRECHE (DE 00 MESES A 11 MESES – Período Integral) – DEZEMBRO/ 2022

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. BISCOITOS OFERECER PEDAÇOS PEQUENOS.	
BISCOITOS OFERECER PEDAÇOS PEQUENOS.	



Obs.: Sempre que possível servir frutas. As PAPAS devem ser amassadas e NUNCA LIQUIDIFICADAS.						
2022		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				
Lanche	13:30 horas	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	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).						
2022					01/12	02/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas				Arroz	Arroz
					Caldo de feijão	Caldo de feijão
					Carne bovina	Frango
					Cenoura	Abóbora
					Batata	Escarola
					Chuchu	Tomate
					Rúcula	Mandioca



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

2022		05/12	06/12	07/12	08/12	09/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Ovo Chuchu Escarola Batata Cenoura Banana	Arroz Caldo de feijão Frango Mandioca Abóbora Agrião Tomate Laranja	Arroz Caldo de feijão Carne bovina Cenoura Escarola Chuchu Inhame Maçã	Macarrão Frango Batata Acelga Chuchu Cenoura Laranja	Arroz Caldo de feijão Frango Inhame Chuchu Agrião Cenoura Abacate
2022		12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Caldo de feijão Ovo Inhame Tomate Acelga Chuchu Salada fruta	Arroz Caldo de feijão Frango Batata Abóbora Rúcula Tomate Banana	Arroz Caldo de feijão Peixe Batata Tomate Cenoura Repolho Melancia	Arroz Caldo de feijão Frango Mandioca Abobrinha Rúcula Cenoura Melão	Macarrão Carne bovina Batata Cenoura Abobrinha Rúcula Salada de fruta
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		



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

Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lipídeos /gorduras
---	--------------------

Elaine Witt Motoda

CRN-3 N° 8490