



CARDÁPIO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Modalidade de Ensino	CRECHE – BERÇÁRIO – DE 00 A 11 MESES		2024	
	Período	INTEGRAL	Mês	DEZEMBRO
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		07:00 HORAS		
LANCHE		13:30 HORAS		
2ª Feira	3ª Feira	4ª feira	5ª Feira	6ª Feira
Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
VARIEDADAS 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	02/12/2024	3ª Feira	03/12/2024	4ª feira	04/12/2024	5ª Feira	05/12/2024	6ª Feira	06/12/2024
Arroz, ovos, batata, abóbora, abobrinha, acelga		Arroz, caldo de feijão, frango desfiado, abobrinha, repolho, batata, cenoura		Macarrão, frango e tomate, couve manteiga, cenoura, almeirão		Arroz, caldo de feijão, inhame, carne, couve manteiga, tomate e cenoura		Macarrão frango, acelga, batata doce, chuchu, cenoura	
Sobremesa	Banana	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Banana
2ª Feira	09/12/2024	3ª Feira	10/12/2024	4ª feira	11/12/2024	5ª Feira	12/12/2024	6ª Feira	13/12/2024
Arroz, caldo de feijão, ovo, cenoura, chuchu, inhame, almeirão		Macarrão, frango, repolho, tomate, cenoura, inhame		Arroz, caldo de feijão, carne, abóbora, mandioquinha, brócolis, espinafre		Macarrão, frango, repolho, cenoura, tomate, mandioquinha		Arroz, caldo de feijão, frango desfiado, moranga, batata doce, almeirão e tomate	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Melancia
2ª Feira	16/12/2024	3ª Feira	17/12/2024	4ª feira	18/12/2024	5ª Feira	19/12/2024	6ª Feira	20/12/2024
Arroz, caldo de feijão, ovo, mandioquinha, tomate, espinafre, cenoura		Arroz, caldo de feijão, frango, espinafre, batata, cenoura, tomate							
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490