



MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA
 "A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração"
 Secretaria de Educação

MARÇO / 2022

Cardápio Ensino Infantil - Creche - Faixa Etária: 4 a 11 meses

S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 28/02	Terça-Feira / 01/03	Quarta-Feira / 02/03	Quinta-Feira / 03/03	Sexta-Feira / 04/03					
		Lanche da Manhã				Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)				
Almoço (papa)	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	Arroz, Feijão, Peito de Frango Desfiado com Tomate e Cenoura Ralada, Beterraba cozida	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca, Chuchu cozido						
Lanche da Tarde				Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)						
Pré Jantar				Sopa Cenoura, Abobrinha, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Mandioca, Carne Moida Refogada						
Composição Nutricional Média				Energia (kcal) 620,3	CHO (g) 79,47	PTN (g) 33,72	LIP (g) 24,37	Vit. A (mcg) 161,25	Vit. C (mg) 40,38	Ca (mg) 445,73	Fe (mg) 2,78
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 07/03	Terça-Feira / 08/03	Quarta-Feira / 09/03	Quinta-Feira / 10/03	Sexta-Feira / 11/03					
		Lanche da Manhã	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)				
Almoço (papa)	Arroz, Chuchu, Cenoura e Batata cozidos com Carne Moida	Arroz, Feijão, Frango cozido com Abobrinha e Mandioquinha	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Mandioca	Arroz, Feijão, Picadinho de Frango com Batatas e Cenoura	Arroz, Feijão, Carne Bovina com Abóbora, Beterraba Cozida (ou salada)						
Lanche da Tarde	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)						
Pré Jantar	Canja - Arroz, Batata, Mandioquinha, Cenoura, Frango	Sopa de Fubá com Carne Moida, Escarola, Cenoura	Purê de Mandioca com Frango Desfiado	Sopa - Batata, Cenoura, Couve, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Batatas com Carne Moida						
Composição Nutricional Média				Energia (kcal) 631,29	CHO (g) 78,2	PTN (g) 23,79	LIP (g) 18,76	Vit. A (mcg) 162,46	Vit. C (mg) 43,79	Ca (mg) 446,35	Fe (mg) 2,77
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 14/03	Terça-Feira / 15/03	Quarta-Feira / 16/03	Quinta-Feira / 17/03	Sexta-Feira / 18/03					
		Lanche da Manhã	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)				
Almoço (papa)	Arroz, Frango cozido com Mandioquinha e Chuchu, Beterraba cozida	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida com Batata e Abóbora	Arroz, Feijão, Carne Moida Refogada com Cenoura e Tomate	Arroz, Feijão, Abobrinha e Batata cozidas com Frango	Arroz, Feijão, Carne Cubo cozida com Mandioca e Tomates						
Lanche da Tarde	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)						
Pré Jantar	Sopa - Macarrão, Batata, Cenoura, Chuchu, Carne Bovina	Sopa de Fubá com Carne Moida, Espinafre, Cenoura e Macarrão	Purê de Batatas, Frango Desfiado com Tomate, Cheiro Verde	Sopa de Mandioca, Cenoura, Abobrinha, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Mandioca com Carne Moida Refogada						
Composição Nutricional Média				Energia (kcal) 624,45	CHO (g) 78,83	PTN (g) 26,83	LIP (g) 21,35	Vit. A (mcg) 155,67	Vit. C (mg) 34,24	Ca (mg) 442,53	Fe (mg) 2,83
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 21/03	Terça-Feira / 22/03	Quarta-Feira / 23/03	Quinta-Feira / 24/03	Sexta-Feira / 25/03					
		Lanche da Manhã	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)				
Almoço (papa)	Arroz, Feijão, Frango cozido com Cenoura e Chuchu	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca, Cozido	Arroz, Feijão, Frango cozido com Repolho e Cenoura	Arroz, Feijão, Carne Moida com Brócolis e Cenoura	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne Bovina com Abobrinha e Couve Picadinha						
Lanche da Tarde	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)						
Pré Jantar	Canja - Arroz, Batata, Mandioquinha, Cenoura, Frango	Sopa de Fubá com Carne Moida, Escarola, Cenoura e Macarrão	Purê de Mandioca com Carne Moida	Sopa - Batata, Cenoura, Abóbora, Couve, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Batatas com Frango Desfiado						
Composição Nutricional Média				Energia (kcal) 623,52	CHO (g) 76,78	PTN (g) 32,86	LIP (g) 26,3	Vit. A (mcg) 154,43	Vit. C (mg) 33,22	Ca (mg) 438,42	Fe (mg) 2,77
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 28/03	Terça-Feira / 29/03	Quarta-Feira / 30/03	Quinta-Feira / 31/03	Sexta-Feira / 01/04					
		Lanche da Manhã	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)	Fruta (amassada / raspada)				
Almoço (papa)	Arroz, Frango cozido com Abobrinha e Cenoura	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batata e Beterraba	Arroz, Feijão, Carne Moida Refogada com Cenoura e Chuchu	Arroz, Feijão, Peito de Frango Desfiado com Tomate e Cenoura Ralada, Beterraba cozida	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Mandioca, Chuchu cozido						
Lanche da Tarde	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)						
Pré Jantar	Sopa - Macarrão, Batata, Cenoura, Chuchu, Carne Bovina	Sopa de Fubá com Carne Moida, Cenoura e Macarrão	Purê de Batatas, Frango Desfiado com Tomate, Salsinha e Escarola Picadinha	Sopa Cenoura, Abobrinha, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Mandioca, Carne Moida Refogada						
Composição Nutricional Média				Energia (kcal) 628,25	CHO (g) 84,72	PTN (g) 27,45	LIP (g) 23,28	Vit. A (mcg) 166,96	Vit. C (mg) 52,64	Ca (mg) 430,18	Fe (mg) 3,18

OBSERVAÇÕES:

1. A consistência das preparações servidas deverá estar de acordo com a faixa etária atendida e aceitação das crianças;
2. Se alguma refeição não for consumida, a mesma deverá ser substituída por mamadeira (fórmula infantil);
3. Para as crianças que consomem refeição pastosa, o procedimento deverá ser realizado com talher (não utilizar peneiras ou liquidificador);
4. Para os menores de 6 meses que ainda não consomem alimentos sólidos, deverá ser oferecida a mamadeira (fórmula infantil).
5. Para as crianças de 4 a 6 meses que já iniciaram com alimentação, os alimentos serão oferecidos em consistência pastosa/cremosa, evoluindo a consistência conforme a aceitação. Se a refeição não for consumida, a mesma será substituída por mamadeira.

Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRN3: 27729