



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

Programa de Alimentação Escolar

Prefeitura de Mesquita

CARDÁPIOS

“Creches”



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

CRECHES – Alunos maiores de 1 ano					
SEMANA 1					
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA*
DESJEJUM	Leite com achocolatado Biscoito tipo maisena	Vitamina de fruta Biscoito tipo cream cracker	Suco de laranja Pão careca com margarina	Leite com café Biscoito tipo maisena	Suco de limão Pão careca com requeijão
ALMOÇO	Feijão Arroz com cenoura Peixe ao molho Pirão Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de Frango Batata doce com salsa Sob: Fruta	Feijão Carne moída Macarrão Parafuso ao molho de tomate Abobrinha Sob: Fruta	Feijão Risoto de frango com cenoura e vagem Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de Carne Farofa de couve Sob: Fruta
LANCHE	Iogurte Biscoito tipo cream cracker	Suco de laranja Bolo simples	Mingau de amido	Suco de limão Pão careca com Requeijão	Leite com café Biscoito tipo maisena
JANTAR	Feijão Macarrão Padre Nosso ao molho de tomate Frango ensopado com abóbora Sob: Fruta	Arroz / Feijão Carne ensopada com inhame Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango ensopado Beterraba c/ salsa Sob: Fruta	Arroz / Feijão Carne picada Repolho refogado Sob: Fruta	Canja (Frango, arroz e legumes) Sob: Fruta

*Frutas: Melancia, melão, banana, maçã e mamão



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

CRECHES – Alunos maiores de 1 ano					
SEMANA 2					
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM	Leite com café Biscoito tipo cream cracker	Leite com achocolatado Biscoito tipo maisena	Suco laranja Pão careca com requeijão	Vitamina de fruta Biscoito tipo cream cracker	Suco de limão Pão careca com margarina
ALMOÇO	Arroz / Feijão Ovo mexido c/cenoura Salada beterraba tomate e salsa Sob: Fruta	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté com orégano Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango xadrez Quibebe de abóbora Sob: Fruta	Arroz / feijão Carne guisada Salada de Inhame Cenoura e chuchu Sob:Fruta	Feijão Frango ensopado com quiabo Polenta Sob: Fruta
LANCHE	Leite c/ baunilha Biscoito tipo maisena	Suco de limão Bolo de laranja	logurte Biscoito tipo maisena	Suco de laranja Pão careca com margarina	Mingau de aveia
JANTAR	Arroz / Feijão Carne moída com aipim Sob: Fruta	Arroz / Feijão Cubinhos de frango Jardineira de legumes Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de carne Salada de tomate e beterraba Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango ensopado Chuchu c/ salsa Sob: Fruta	Sopa de feijão com carne, legumes e massa para sopa Sob: Fruta

*Frutas: Melancia, melão, banana, maçã e mamão



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

CRECHES – Alunos maiores de 1 ano					
SEMANA 3					
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA*	6ª FEIRA
DESJEJUM	Leite com baunilha Biscoito maisena	Leite com achocolatado Biscoito tipo cream cracker	Suco de laranja Pão careca com margarina	Leite batido com fruta Biscoito tipo maizena	Suco de limão Pão careca com requeijão
ALMOÇO	Feijão Macarrão Parafuso ao molho de tomate com cenoura e carne moída Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango dourado Abobrinha refogada Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de fígado Purê de batata Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango ensopado Salada de Chuchu c/ salsa Sob: Fruta	Arroz / Feijão Carne ensopada com aipim Sob: Fruta
LANCHE	iogurte Biscoito tipo cream cracker	Suco de laranja Pão careca com requeijão	Leite com café Biscoito tipo maisena	Mingau de cremogema	Aniversariante do mês (Suco de fruta, bolo e pipoca)
JANTAR	Arroz / Feijão Frango ensopado Beterraba com salsa Sob: Fruta	Arroz / Feijão Carne picadinha Batata doce Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango dourado Abóbora refogada Sob: Fruta	Sopa de legumes com carne e massa para sopa Sob: Fruta	

*Frutas: Melancia, melão, banana, maçã e mamão



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

CRECHES – Alunos maiores de 1 ano					
SEMANA 4					
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA*
DESJEJUM	Leite com achocolatado Biscoito tipo cream cracker	Vitamina de fruta Biscoito tipo maisena	Suco de laranja Pão careca com requeijão	Leite com Café Biscoito tipo cream cracker	Suco de limão Pão careca Margarina
ALMOÇO	Arroz/Feijão Ovo cozido Salada de batata, cenoura e chuchu Sob: Fruta	Polenta / Feijão Almôndega molho Abóbora c/ salsinha refogada Sob: Fruta	Arroz/Feijão Frango ao molho Batata sauté com orégano Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de carne Salada de batata doce e cenoura Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango dourado Farofa de banana Sob: Fruta
LANCHE	Leite com café Biscoito tipo maisena	Suco de limão Bolo de banana	Iogurte Biscoito tipo cream cracker	Suco de laranja Pão careca com requeijão	Leite com achocolatado Biscoito tipo cream cracker
JANTAR	Arroz / Feijão Isca de frango Purê de inhame Sob: Fruta	Arroz / Feijão Frango ao molho Com aipim Sob: Fruta	Arroz / Feijão Cubinho de carne Jardineira de legumes Sob: Fruta	Arroz / Feijão Isca de frango Salada de beterraba c/ salsa Sob: Fruta	Polenta / Feijão Carne moída ao molho com couve Sob: Fruta

*Frutas: Melancia, melão, banana, maçã e mamão.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

CRECHES – Berçário						
Cardápio Mensal						
REFEIÇÕES		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM	4 a 5 meses	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 com mucilagem	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 Papa de fruta	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 batida com frutas	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 com mucilagem	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 batida com frutas
	6 a 12 meses	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 2 com mucilagem	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 2 Biscoito tipo maisena Fruta picadinha	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 2 batida com frutas Biscoito tipo maisena	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 com mucilagem	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 2 Biscoito tipo maisena
ALMOÇO	4 a 5 meses	Papa de legumes Sobremesa: Papa de fruta				
	6 a 12 meses	Arroz papa – Caldo de feijão – Papa de legumes – Carne/Frango/Fígado bem picadinho – Sobremesa: Papa de fruta				
LANCHE	4 a 5 meses	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 batida com frutas	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 batida com frutas e mucilagem	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 + papa de fruta	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 batida com frutas	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 batida com frutas e mucilagem
	6 a 12 meses	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 2 +	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 2 +	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 2 batida com frutas	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 2	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 2



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

		fruta picadinha	banana picada com aveia	Biscoito tipo maisena	batida com mucilagem	Biscoito tipo cream cracker
JANTAR	4 a 5 meses	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 batida com mucilagem	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 + papa de fruta	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 batida com aveia	Mingau de cremogema (preparado com Fórmula infantil [Nan, Aptamil, Nestogeno] 1)	Fórmula infantil (Nan, Aptamil, Nestogeno) 1 batida com mucilagem
	6 a 12 meses	Arroz papa – Caldo de feijão – Papa de legumes – Carne/Frango/Fígado bem picadinho – Sobremesa: Papa de fruta				



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

HORÁRIOS DE REFERÊNCIA PARA AS REFEIÇÕES SERVIDAS

Tipo de atendimento	Refeição	Turno	Horário
Creche (parcial) e Pré-escolar	Desjejum	Manhã	7h30min - 8h
	Almoço		10h30min - 11h30min
	Almoço	Tarde	13h20min - 14h20min
	Lanche		15h45min - 16h30min
Creche (integral)	Desjejum	Integral	7h30min - 8h
	Almoço		10h45min - 11h45min
	Lanche		13h15min - 13h45min
	Jantar		16h - 16h40min
Ensino Fundamental (parcial)	Desjejum	Manhã	6h45min - 7h10min
	Almoço		9h30min - 10h30min
	Almoço	Tarde	12h45min - 13h15min
	Lanche		15h - 16h
Ensino Fundamental (integral) - Mais Educação (manhã)/Regular (tarde)	Desjejum	Integral	8h - 8h20min
	Colação do Mais Educação		10h - 10h20min
	Almoço		12h10min - 12h40min
	Lanche		15h - 16h
Ensino Fundamental (integral) - Regular (manhã) /Mais Educação (tarde)	Desjejum	Integral	6h45min - 7h10min
	Almoço		9h30min - 10h30min
	Colação do Mais Educação		13h - 13h20min
	Lanche		15h30min - 16h



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”

Educação de Jovens e Adultos (EJA)	Jantar	Noite	18h30min - 19h30min
Escola de Educação Integral	Desjejum	Integral	8h - 8h20min
	Almoço		10h - 11h
	Lanche		13h20min - 14h20min
	Jantar		15h30min - 16h15min

OBS:

- 1) Estes horários poderão ser adaptados pela Direção da Unidade, de acordo com a necessidade e realidade de cada Escola. Porém, esta adaptação deve manter a estrutura prevista para distribuição das refeições, mantendo, portanto, os horários de distribuição o mais próximo possível dos horários de referência acima descritos. Em qualquer outro caso, a Direção da Unidade deverá obrigatoriamente solicitar autorização prévia ao Setor de Alimentação e Nutrição Escolar.

Orientações para o Berçário:

- 2) Para utilização das frutas, legumes e verduras, assim como do tipo de carne a ser servido em cada dia, tomar como base o cardápio utilizado para Creches, para crianças maiores de 12 meses.
- 3) Com relação ao tipo de leite a ser servido:
 - Para crianças menores de 6 meses – deverá ser utilizado a fórmula infantil de partida (Nan, Aptamil ou Nestogeno 1)
 - Para crianças maiores de 6 meses – deverá ser utilizada a fórmula infantil de seguimento (Nan, Aptamil ou Nestogeno 2)
- 4) Não oferecer leite de vaca, mel e peixe para crianças menores de 1 ano de idade.



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE MESQUITA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
“Setor de Alimentação e Nutrição Escolar”**

5) A clara de ovo e achocolatado só deve ser oferecida a criança a partir dos 9 meses de idade.

Alteração de cardápio:

6) O cardápio estará sujeito a alterações pelo Setor de Alimentação e Nutrição Escolar em virtude da disponibilidade dos gêneros alimentícios, onde qualquer alteração será avisada previamente.