

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS 2024/2025

“Creche Parcial”


Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

CRECHE PARCIAL – Alunos maiores de 1 ano					
SEMANA 1					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM / LANCHE	Leite com baunilha Biscoito tipo maisena	Vitamina de Banana com cacau Granola	Suco natural de melancia Pão careca com queijo branco	Mingau de aveia com baunilha	Suco de laranja com acerola Broa de milho com requeijão
ALMOÇO	Ragu de Carne ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada Beterraba com azeite Sobremesa: Laranja*	Ensopadinho de Frango com Aipim Arroz / Feijão Sobremesa: Mamão*	Isca de carne Arroz / Feijão Quibebe de Abóbora Sobremesa: Melão*	Frango em cubos ao molho de tomate Arroz com brócolis Feijão Sobremesa: Tangerina*	SET – ABR Guisado de Carne com Batata doce e Cenoura Arroz / Feijão MAI – AGO Sopa de Feijão com Carne e Legumes (batata, abóbora, chuchu) e massa para sopa Sobremesa: Melancia*

*A fruta ofertada poderá ser alterada, conforme a safra ou ponto de maturação, sendo válidas as seguintes opções: **melancia, melão, banana, maçã, mamão, laranja, pera, tangerina, manga e abacaxi**. É **OBRIGATÓRIA** a garantia de oferta de uma variedade de **3 tipos** de frutas diferentes por semana.

FRUTAS COMO: MAÇÃ, PÊRA e LARANJA, **deverão ser cortadas** para facilitar o consumo pelos alunos da creche, sendo rigorosamente respeitada a porção proposta.

Frutas mais duras como maçã e pera, podem ser cozidas, assadas, raspadas ou raladas, conforme evolução da mastigação da criança.

Havendo disponibilidade de **polpa de fruta da agricultura familiar**, os sabores dos sucos podem ser alterados, conforme a polpa disponível. Caso tenha polpa nos sabores manga ou maracujá, também poderão ser utilizadas para preparo de vitaminas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro (mg)
	467 kcal	64g	22g	13g	87mcg	77mg	181mg	2,2mg


Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

CRECHE PARCIAL – Alunos maiores de 1 ano					
SEMANA 2					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM / LANCHE	Mingau de Fubá com Canela* *canela opcional conforme aceitação	Milkshake de Maçã com Banana Biscoito tipo cream cracker	Leite com baunilha Broa de milho com manteiga	Suco natural de Limão Pão careca com queijo branco	Leite com cacau Quadrado de Banana com aveia
ALMOÇO	Ovo mexido com orégano Arroz / Feijão Salada de Cenoura cozida em cubos azeite e salsa Sobremesa: Banana	Ragu de Carne ao Molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada de beterraba com azeite e salsa Sobremesa: Melancia*	Isca de frango ensopado Arroz com cenoura Feijão Purê de batata Sobremesa: Maçã*	Isca de carne ao molho de tomate Arroz / Feijão carioca Salada de Couve-flor com azeite e salsa Sobremesa: Pera*	SET – ABR Risoto de Frango com Cenoura, Vagem, salsa e cebolinha Feijão MAI – AGO Canja com: Frango, Arroz e Legumes (batata, cenoura e chuchu) Sobremesa: Melancia*

*A fruta ofertada poderá ser alterada, conforme a safra ou ponto de maturação, sendo válidas as seguintes opções: **melancia, melão, banana, maçã, mamão, laranja, pera, tangerina, manga e abacaxi**. É **OBRIGATÓRIA** a garantia de oferta de uma variedade de **3 tipos** de frutas diferentes por semana.

FRUTAS COMO: MAÇÃ, PÊRA e LARANJA, deverão ser cortadas para facilitar o consumo pelos alunos da creche, sendo rigorosamente respeitada a porção proposta.

Frutas mais duras como maçã e pera, podem ser cozidas, assadas, raspadas ou raladas, conforme evolução da mastigação da criança.

Havendo disponibilidade de **polpa de fruta da agricultura familiar**, os sabores dos sucos podem ser alterados, conforme a polpa disponível. Caso tenha polpa nos sabores manga ou maracujá, também poderão ser utilizadas para preparo de vitaminas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro (mg)
	498 kcal	77g	22g	13g	164mcg	24mg	209mg	2,4mg


Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

CRECHE PARCIAL – Alunos maiores de 1 ano					
SEMANA 3					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM / LANCHE	Frapê de Maçã e Banana Biscoito tipo maisena	Canjica	Leite com baunilha Pão careca com requeijão	Suco natural de Laranja Broa de milho com Queijo branco	Milkshake de Banana com Cacau Granola
ALMOÇO	Ovo cozido** Arroz / Feijão Salada de Cenoura e Chuchu com azeite e orégano Sobremesa: Laranja*	Isca de Fígado Arroz / Feijão Purê de Batata Sobremesa: Mamão*	Frango picadinho ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Salada de Beterraba com salsa e azeite Sobremesa: Melão*	Arroz Carreteiro (carne em cubos, cenoura ralada, tomate picado e couve) / Feijão Sobremesa: Tangerina*	SET – ABR Frango dourado Arroz / Feijão Abóbora refogada com salsa MAI – AGO Sopa de Legumes (cenoura, batata doce, chuchu) com Carne e massa para sopa Sobremesa: Melancia*

*A fruta ofertada poderá ser alterada, conforme a safra ou ponto de maturação, sendo válidas as seguintes opções: **melancia, melão, banana, maçã, mamão, laranja, pera, tangerina, manga e abacaxi**. É **OBRIGATÓRIA** a garantia de oferta de uma variedade de **3 tipos** de frutas diferentes por semana.

****Ovo cozido:** para uma melhor apresentação, o ovo deve ser servido dividido ao meio, sendo rigorosamente respeitada a porção proposta (1 unidade/aluno)

FRUTAS COMO: MAÇÃ, PÊRA e LARANJA, **deverão ser cortadas** para facilitar o consumo pelos alunos da creche, sendo rigorosamente respeitada a porção proposta.

Frutas mais duras como maçã e pera, podem ser cozidas, assadas, raspadas ou raladas, conforme evolução da mastigação da criança.

Havendo disponibilidade de **polpa de fruta da agricultura familiar**, os sabores dos sucos podem ser alterados, conforme a polpa disponível. Caso tenha polpa nos sabores manga ou maracujá, também poderão ser utilizadas para preparo de vitaminas.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro (mg)
	460 kcal	67g	21g	11g	943mcg	57mg	196mg	2,3mg


Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

CRECHE PARCIAL – Alunos maiores de 1 ano					
SEMANA 4					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA**
DESJEJUM / LANCHE	Leite com baunilha Biscoito tipo cream cracker	Mingau de aveia com Banana e cacau	Arroz doce com maçã e canela* *canela opcional conforme aceitação	Suco natural de Maracujá Pão careca com ovo mexido com queijo branco	Suco natural de Laranja Bolo Brasileiro (cenoura e couve) **Nota no rodapé
ALMOÇO	Carne moída ao molho de tomate Arroz / Feijão Salada de Cenoura ralada com azeite e cebolinha Sobremesa: Banana*	Estrogonofe de frango Arroz / Feijão Batata sauté com orégano Sobremesa: Melancia*	Isca de Carne Arroz / Feijão carioca Salada de Chuchu com azeite e salsa Sobremesa: Maçã*	Frango dourado Arroz / Feijão Abobrinha refogada Sobremesa: Pera*	SET – ABR Feijoada nutritiva (Feijão, carne em cubos, abóbora, batata e chuchu) Arroz Farofa de Couve MAI – AGO Sopa de Ervilha com Carne e Legumes (cenoura e batata) Sobremesa: Laranja*

*A fruta ofertada poderá ser alterada, conforme a safra ou ponto de maturação, sendo válidas as seguintes opções: **melancia, melão, banana, maçã, mamão, laranja, pera, tangerina, manga e abacaxi**. É **OBRIGATÓRIA** a garantia de oferta de uma variedade de **3 tipos** de frutas diferentes por semana.

- **FRUTAS COMO:** MAÇÃ, PÊRA e LARANJA, **deverão ser cortadas** para facilitar o consumo pelos alunos da creche, sendo rigorosamente respeitada a porção proposta.
- **Frutas mais duras como maçã e pera**, podem ser cozidas, assadas, raspadas ou raladas, conforme evolução da mastigação da criança.
- Havendo disponibilidade de **polpa de fruta da agricultura familiar**, os sabores dos sucos podem ser alterados, conforme a polpa disponível. Caso tenha polpa nos sabores manga ou maracujá, também poderão ser utilizadas para preparo de vitaminas.

**** Opção para unidades escolares onde não houver possibilidade de preparar o bolo para servir no turno da manhã:**

Vitamina de Abacate ou Banana / Broa de milho com manteiga

OBS:

- Caso a unidade escolar faça opção por não preparar o bolo, o mesmo cardápio deve ser servido tanto no desjejum quanto no lanche, a fim de padronizar o atendimento para ambos os turnos.

- Tanto o Setor de Alimentação e Nutrição Escolar, quanto a empresa prestadora de serviços, deverão ser comunicados, caso a unidade escolar opte pelo cardápio opcional.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média semanal)	Energia	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro (mg)
	503 kcal	76g	21g	13g	137mcg	45mg	143mg	2,8mg


Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

EXEMPLOS DE CORTES SEGUROS PARA FRUTAS COM MAIOR RISCO DE ENGASGO

Maçã/Pêra

✗ Não é seguro

✓ Cortes Seguros

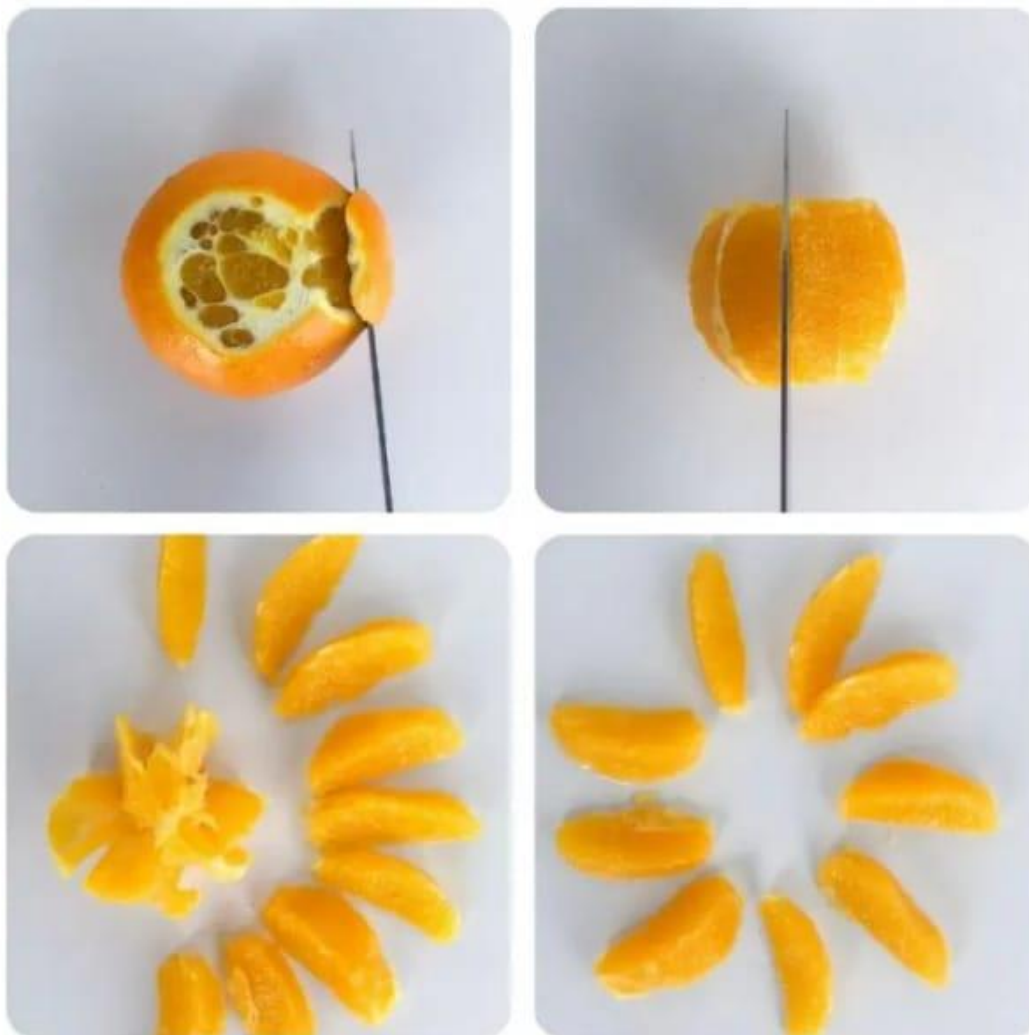


Tangerina




Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

Laranja

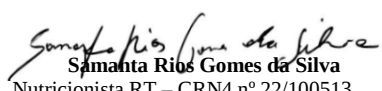



Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

CRECHES – Berçário						
Cardápio Mensal						
REFEIÇÕES		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM / LANCHE	4 a 5 meses	Fórmula infantil de partida/1	Fórmula infantil de partida/1	Fórmula infantil de partida/1	Fórmula infantil de partida/1	Fórmula infantil de partida/1
	6 a 12 meses	Fórmula infantil de seguimento/2 Papa de fruta com aveia	Fórmula infantil de seguimento/2 Papa de fruta com aveia	Fórmula infantil de seguimento/2 Papa de fruta com aveia	Fórmula infantil de seguimento/2 Papa de fruta com aveia	Fórmula infantil de seguimento/2 Papa de fruta com aveia
ALMOÇO	4 a 5 meses	Papa de legumes Sobremesa: Papa de fruta				
	6 a 12 meses	Arroz papa – Feijão papa – Papa de legumes – Carne/Frango/Fígado/Peixe– Sobremesa: Papa de fruta				

*FRUTAS E LEGUMES conforme cardápio dos alunos maiores de 1 ano.

- **CONSISTÊNCIA:** evoluir conforme aceitação, da seguinte forma:
 - bem amassado → amassado → picado pequenininho ou desfiado → picado → normal
 - Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Se a criança continuar com a consistência líquida, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito.
 - A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, que dá trabalho para mastigar, ajudando no desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação.
- **POSIÇÃO:**
 - O bebê deve estar sentado, em local confortável, reto, sem riscos de queda e livre para movimentar os braços e o corpo.
 - Não é adequado alimentar o bebê em cadeiras que balançam, carrinho ou bebê conforto, por causa do comprometimento da mastigação, deglutição e risco de engasgos. Para bebês que ainda não tenham atingido o desenvolvimento postural necessário para manterem-se sentados em equilíbrio estável por si só, a oferta de leite e introdução da alimentação somente deve acontecer no colo do(a) educador(a).
- **Frutas mais duras como maçã e pera, devem ser cozidas, assadas, raspadas ou raladas**
- **Não oferecer nenhum tipo de suco a menores de 1 ano**
- **Não acrescentar açúcar nas preparações**
- **É importante respeitar os sinais de saciedade demonstrados pela criança, tais como:**
 - Vira cabeça ou o corpo;
 - Perde interesse na alimentação;
 - Empurra a mão da pessoa que está oferecendo a comida;
 - Fecha a boca;
 - Parece angustiada ou chora;
 - Perde interesse na alimentação;
 - Fica com a comida parada na boca sem engolir;
 - Balança a cabeça;
 - Diz que não quer;


Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7

- Sai da mesa;
- Brinca com o alimento, joga-o longe;
- Dentre outros...

- **Orientações conforme Guia alimentar para menores de 2 anos (Ministério da Saúde, 2019)**
- Para acessar a versão completa do guia, aponte a câmera do seu celular para o QR code:



ORIENTAÇÕES GERAIS

- HORÁRIO DE REFERÊNCIA: Conforme orientações da SEMED.
- É proibida a alteração de cardápio sem comunicação prévia ao Setor de Alimentação e Nutrição Escolar.
- Quaisquer alterações de cardápio, deverão ser comunicadas via e-mail ao Setor de Alimentação e Nutrição Escolar.
- A repetição é direito do aluno e é de igual teor a refeição.
- **CASO SEJAM SERVIDAS REFEIÇÕES INCOMPLETAS E/OU SUBSTITUIÇÕES, DEVE SER RELATADO NAS OBSERVAÇÕES DOS MAPAS DE CONTAGEM DE REFEIÇÕES (DIÁRIO E QUINZENAL).**



Samantha Rios Gomes da Silva
Nutricionista RT – CRN4 nº 22/100513
Diretora de Alimentação e Nutrição Escolar
Mat. nº 60/011.209-7