



CARDÁPIO CMEI - LYGIA MARA, RENASCER E JAYME DA SILVA

ABRIL/2025

HORAS	TURMA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
8:00h	Creche I	Mingau de aveia e banana	Maça cozida	Vitamina mamão c/ leite	Mingau de aveia e banana	Purê de frutas
	Creche II e III Pré I e Pré II	Pão dog com manteiga Leite com cacau 50%	Biscoito maisena Iogurte morango	Pão dog com requeijão Chá de erva-doce	Bolo de chocolate Leite com cacau 50%	Sucrilhos Leite
Almoço 10:30h	Creche I	Papa: Polenta, arroz branco Carne moída com batata, cenoura e chuchu e extrato de tomate Beterrada cozida	Papa: Arroz, chuchu, batata, repolho e tomate Feijão carioca com caldo, Pernil cozido c\ mandioca milho e abobrinha.	Papa: Arroz puro Feijão carioca com caldo, Filé de frango c\ batata, tomate, repolho e cenoura Couve picada pequena	Papa: Arroz com brócolis, mandioca e abobrinha. Feijão carioca com caldo, Isclas de carne com tomate chuchu	Papa: Arroz puro Feijão carioca com caldo Cx e sobrecoxa de frango refogado com cenoura Brócolis, batata e beterraba
	Creche II e III Pré I e Pré II	Polenta e arroz branco Carne moída com batata, cenoura e chuchu e extrato de tomate Salada: Beterrada cozida	Arroz Feijão carioca com caldo Farofa-Pernil, farinha milho couv, repolho e abobrinha. Salada: Alface	Arroz com cenoura Feijão carioca Filé de frango c\ batata tomate, repolho e cenoura Salada: Brócolis	Arroz branco Feijão carioca com caldo Isclas de carne e pimentão, tomate, mandioca e chuchu Salada: Alface	Arroz branco Feijão carioca com caldo Cx e sobrecoxa frango molho Purê de batata e couve-flor Salada: Couve-flor
13:00h	Creche I	Maça raspada	Banana Amassada	Melão amassado	Laranja suco sem açúcar	Mamão amassado
13:30h	Creche II e III Pré I e Pré II	Maça	Banana	Caqui	Laranja	Mamão
Lanche tarde 14:30h	Creche I	Papa: Batata, cenoura com ovo e beterraba	Papa: Mingau de aveia com maça cozida	Papa: Caldo de feijão com batata e ovo	Papa: Caldo de carne, caldo de feijão e mandioca	Papa: Mingau de aveia com banana
	Creche II e III Pré I e II	Pão dog com requeijão Limonada	Bolo de chocolate Chá de erva cidreira	Pão dog e patê de atum Suco de melão	Torta de frango Chá mate	Mingau de aveia com banana e chocolate

Diariamente deverá ser incluído nos preparos dos alimentos: Alho, cebola, salsinha, cebolinha. E, eventualmente: pimentão, orégano, açafrão, colorau etc.

Maria das Graças de Souza - Nutricionista CRN10 10359 - WhatsApp: (41) 99131-1254

RECOMENDAÇÕES DIÁRIAS

- 1 - A introdução alimentar somente deverá ocorrer com a criança que já atingiu a idade de 6 meses. De 0 a 6 meses somente leite, sem chá, suco ou papas.
- 2 - Para os bebês de 6 a 11 meses ofertar alimentos **sem sal**, iniciando com papas e a partir do 8º mês, os alimentos devem ter a textura de bem amassados.
- 3 - A partir dos 11 meses ofertar os alimentos, com mínimo de sal possível, em pedaços pequenos.
- 4 - A partir de 11 meses a criança deverá aprender a comer sozinha. É o momento de sujeira, da bagunça nas mesas e de muita paciência de professores.
5. Crianças de 0 a 3 anos devem aprender a diferenciar sabores. Ofertar diferentes alimentos separadamente e a textura conforme a idade.
6. Crianças alérgicas, intolerantes, diabéticas e atípicas deverão ter um tratamento alimentar conforme o caso.
7. Para as crianças com seletividade alimentar a alimentação escolar deverá ser ofertada antes de qualquer alimento.
8. Para as crianças com seletividade alimentar ou que não aceitam os alimentos do cardápio insistir na oferta de outros alimentos **não industrializados**.
9. Crianças menores de 2 anos não devem consumir açúcar. E a partir de 2 anos a quantidade é mínima, quando necessário.
10. No mingau de aveia, não adicionar açúcar. Usar maçã ou banana para adoçar.
11. Todas as frutas devem ser higienizadas, inclusive a banana e a laranja, também quando usada para suco.
12. A preparação dos alimentos por "FRITURA" é proibida na alimentação escolar.
13. Nas refeições deverão diariamente ser incluídos, no mínimo, 1 carne ou ovo, 3 legumes, 2 verduras, 2 frutas e temperos, além do arroz e o feijão.
14. As proteínas (Carne de frango, carne suína, ovo e carne bovina): Para cada dia um tipo de carne, sem ser repetida na semana.
15. O ovo deverá ser incluído cozido ou em omelete 1 vez por semana.
16. A farofa, deverá ser enriquecida com no mínimo 3 vegetais/ legumes, além de alho, cebola, salsinha e cebolinha.
17. Bolachas, biscoito de polvilho, cream cracker ou rosquinhas não são alimentos recomendados para crianças. Somente ofertar eventualmente.
18. A margarina não pode ser ofertada às crianças menores de 3 anos. Usa-se manteiga, requeijão ou patê.
19. Os chás, inclusive com açúcar, só serão ofertados às crianças se houver prescrição do pediatra, farmacêutico ou nutricionista.
20. Para as crianças adeptas da religião Adventista do Sétimo Dia não ofertar carne de porco. Substituir por outra carne ou ovo.
20. Este cardápio atinge 70% das necessidades nutricionais diárias de crianças, de período integral, de 1 a 3 anos: Kcal 600, CHO = 89g PT = 16g, LIP = 20g
21. O cardápio não poderá ser alterado sem a autorização da nutricionista, conforme a Legislação do PNAE.