



**CARDÁPIO - CRECHE (Berçário)**

**ZONA** (urbana, rural)

**FAIXA ETÁRIA** (7 - 11 meses)

**PERÍODO** parcial (matutino – vespertino)

## CARDÁPIO 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Desjejum</b> <b>Matutino:</b> <b>07:30h</b> <b>Vespertino:</b> <b>13:30h</b>	04 unidades de biscoito de polvilho	01 unid. Fruta (banana prata) <i>Frutinha amassada ou raspadinha</i> <b>USAR TÉCNICA BLW para corte</b>	01 Fatia P de Fruta (manga) <i>Frutinha amassada ou raspadinha</i> <b>USAR TÉCNICA BLW para corte</b>	01 unid. Fruta (banana nanica) <i>Frutinha amassada ou raspadinha</i> <b>USAR TÉCNICA BLW para corte</b>	½ Xícara de salada de fruta <i>Frutinha amassada ou raspadinha</i> <b>USAR TÉCNICA BLW para corte</b>
<b>Almoço</b> <b>Matutino:</b> <b>10:00h</b> <b>Vespertino:</b> <b>15:00h</b>	01 col. Sopa de arroz 01 col. Sopa de feijão 01 col. Sopa de omelete de forno com legumes 01 col. Sopa de salada (repolho)	01 col. Sopa de arroz 01 col. Sopa de feijão 01 col. Sopa isca de frango grelhado 01 col. Sopa de salada (tomate)	01 col. Sopa de arroz 01 col. Sopa de feijão 01 col. Sopa de quibe assado com carne moída 01 col. Sopa de abóbora madura cozida 01 col. Sopa de salada (pepino)	01 col. Sopa de macarrão alho e óleo 01 col. Sopa de feijão batido 01 col. Sopa de lombo assado 01 col. Sopa (tomate e pepino)	01 col. Sopa de arroz 01 col. Sopa de feijão 01 col. Sopa de strogonoff Fake (mandioca, molho de tomate, cebola, alho, frango em cubos) 01 col. Sopa de salada (cenoura)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	222,68	G 33,00 % 60,00	G 6,00 % 11,00	G 44,00 % 30,00	3803,60	14,37	41,30	0,90

Cleidiane Patrícia de Mello Cabral

Yris Soroldoni de Souza

**NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS\***

<b>ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE (APLV)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos recomendados:</b> Pães e cereais SEM LEITE; Todas as frutas, verduras e legumes; Leite, iogurte e queijos somente a base de soja (substituir o leite por alimento de soja); Qualquer tipo de carne e leguminosas.</li> <li>• <b>Evite:</b> Pães e cereais com leite e derivados. Todas as formas de leite de vaca e preparações com leite e derivados.</li> </ul>
<b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos recomendados:</b> Pães e cereais sem lactose; Todas as frutas, verduras e legumes; Leite sem lactose, iogurte e queijos de soja; Qualquer tipo de carne e leguminosas.</li> <li>• <b>Evite:</b> Pães e cereais com lactose. Todas as formas de leite de vaca e preparações com leite e derivados.</li> </ul>
<b>DIABETES MELLITUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos recomendados:</b> Alimentos integrais; Frutas de baixo índice glicêmico; Leite; Sucos, pães, bolos e vitaminas sem açúcar ou com pouco açúcar; Qualquer tipo de carne e leguminosas.</li> <li>• <b>Evite:</b> Frutas com alto índice glicêmico, sucos e outras bebidas açucaradas, bolos com açúcar, etc.</li> </ul>
<b>DOENÇA CELÍACA (Intolerância ao glúten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos recomendados:</b> Todas as frutas, verduras e legumes; Todos os tipos de leite e derivados; Qualquer tipo de carne e leguminosas.</li> <li>• <b>Evite:</b> Todas as preparações que incluam glúten (pães, vitaminas com aveia, bolos..)</li> </ul>

**ORIENTAÇÕES:**

- ✓ **PRIORIZAREM A UTILIZAÇÃO DOS PRODUTOS QUE ESTÃO COM DATA DE VALIDADE PRÓXIMA.**
- ✓ Dar preferência ao consumo de fruta *in natura*, porém se a escola tiver polpa congelada poderá ofertar em forma de suco conforme prescrito no cardápio;
- ✓ O fornecimento de pão francês será informado previamente pelo Setor de Alimentação Escolar, conforme descrito na tabela acima;
- ✓ A opção proteica de toda segunda é ovo (mexido ou omelete), em falta no estoque, substituir por outra carne (proteína);
- ✓ A instituição que não tiver macarrão espaguete ou goela (padre nosso) pode substituir pelo arroz;
- ✓ Onde estiverem as opções de legumes, verduras e/ou frutas a escola deve utilizar conforme descrito no cardápio e dar prioridade **aos mais perecíveis;**
- ✓ As Saladas devem ser temperadas com azeite, limão e pouco de sal;
- ✓ Não oferecer café aos alunos (café não faz parte da alimentação escolar);

- ✓ **EVITE DESPÉDÍCIO - As saladas e frutas disponíveis em estoque na instituição podem ser consumidas mesmo não constando no cardápio;**
- ✓ Formas de preparo dos alimentos:
  - Ovo: mexido, cozido, omelete, com legumes ou misturado no arroz;
  - Frango: cortado em iscas, cubos ou filé ou ensopado;
  - Carne em cubo: cortada em isca, cubinhos, assada, refogada ou ensopada no arroz;
  - Macarrão: ensopado, ao alho e óleo, ao molho, com legumes (utilizar aqueles que tiverem disponível em estoque – mais perecíveis);
  - Canjiquinha: com legumes, carnes, tomate, mista; Deve ser servida somente em dias mais frios como uma opção de caldo pode acrescentar carne, frango, cebolinha, couve etc.
- ✓ **Os Hortifrutos do cardápio podem sofrer alterações devidas á safra, colheita, clima ou problemas no fornecimento.**
- ✓ Suco de Polpa: servir conforme prescrito no cardápio e de acordo com disponibilidade em estoque;
- ✓ **TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER OFERTADOS AOS ALUNOS (O ALUNO NÃO ESCOLHE O QUE COME);**
- ✓ É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE - RESOLUÇÃO No 06, DE 08 DE 2020.
- ✓ Qualquer dúvida relacionada a alguma preparação entrar em contato com o Nutricionista responsável;
- ✓ **TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N. 009/2019**

**OUTRAS ORIENTAÇÕES IMPORTANTES E FORMA DE OFERTAR A PREPARAÇÃO EM CADA FAIXA ETÁRIA TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N. 009/2019**

**CRIANÇAS DE 0 A 4 MESES**

Servir somente a Formula Infantil, se a criança for amamentada, deverá receber somente o leite materno (caso a mãe leve para a unidade), sem necessidade da oferta de água ou chás.

**CRIANÇAS DE 4 A 6 MESES**

A introdução de alimentos nessa faixa etária só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais.

- Durante essa faixa etária é preferível à introdução somente das frutas dos lanches, porém, se as refeições principais já forem introduzidas na alimentação (pelos pais), está será mantida na creche.
- Para bebês que consomem somente frutas, a fórmula Infantil deverá ser oferecida e incentivado o seu consumo duas vezes ao dia.
- Oferecer a fórmula infantil, conforme aceitação e se a criança tiver fome. Para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (oferecer no mínimo 30 min. Após a refeição).
- O arroz deverá ser bem cozido a ponto de ser amassado, assim como outros alimentos do cardápio. Não liquidificar, nem peneirar.

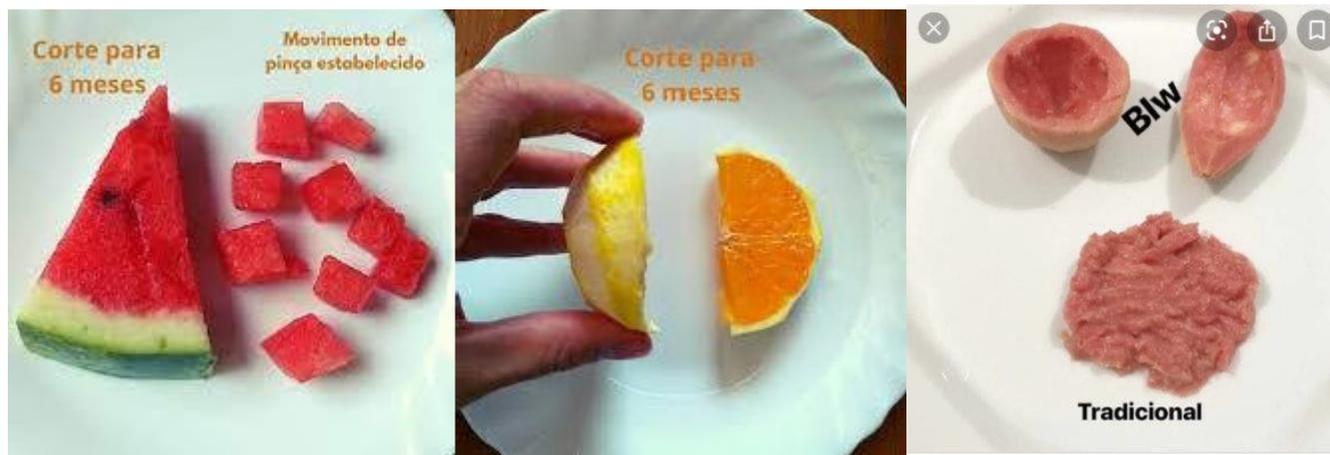
### **CRIANÇAS DE 6 A 8 MESES**

- Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo.
- É proibido liquidificar os alimentos e peneirar, com exceção em casos específicos e a partir da apresentação de laudo médico aprovado pela SAE.
- As carnes e frangos desfiados deverão também ser cortados.

### **CRIANÇAS DE 8 A 12 MESES**

- Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e sólidos.

### **MODELOS DE CORTE P/ MÉTODO BLW**



**OBSERVAÇÃO: É OBRIGATÓRIO SEGUIR O CARDÁPIO.  
SEU DESCUMPRIMENTO É O MESMO QUE DESCUMPRIR A RESOLUÇÃO Nº 26, DE 17 DE JUNHO DE 2013 sobre planejamento e cumprimento de cardápio escolar.**