



## MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO MENSAL

Rua Francisco Barroso, nº 280 - CEP: 87.485-000 - Douradina - PR



### ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Identificar na matrícula de cada criança possíveis alergias/intolerâncias alimentares ou história familiar de alergias/intolerâncias alimentares e as restrições para a alimentação, principalmente antes da introdução de novos alimentos (anexar os laudos);
- Estimular o aleitamento materno tanto em casa quanto na Instituição, de forma exclusiva até os seis meses e continuar até os dois anos ou mais;
- Para as crianças que não recebem amamentação (leite materno) ofertar fórmulas infantis adequadas à faixa etária para crianças (valido para crianças menores de 1 ano);
- No caso das fórmulas infantis ofertadas em pó, deverão ser diluídas em água tratada, filtrada e fervida;
- Recomenda-se a utilização de copo para oferecer o leite e outros líquidos o mais cedo possível, evitando a mamadeira, pois o seu uso pode causar infecções (devido à contaminação), desestimular a amamentação, prejudicar a regulação do apetite e comprometer o desenvolvimento da mastigação, deglutição e fala. Se utilizá-la, higienizar conforme Procedimento Operacional Padronizado descrito no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos;
- **A introdução alimentar deverá iniciar somente a partir dos 7 meses**, introduzir de forma lenta e gradual a alimentação complementar, conforme quadro abaixo. Os alimentos devem ser bem cozidos, amassados com garfo no início (não liquidificar e não peneirar, adicionar um pouco do caldo de feijão ou da preparação com carne, se necessário) e oferecidos com colher, iniciando com consistência de papas/purês, sem pedaços. Nos primeiros dias da introdução dos alimentos complementares não é preciso preocupar com a quantidade de comida ingerida. Fazer a introdução lenta e gradual dos novos alimentos para que a criança se acostume aos poucos. Se a criança recusar um alimento, ofereça novamente em outra refeição até que se acostume com o sabor. A partir dos 8 meses a criança já pode receber gradativamente alimentos desfiados, levemente amassados ou picados em pequenos pedaços. Gradualmente oferecer alimentos em pequenos pedaços até a consistência normal por volta de um ano de idade;
- As sopas devem ficar na consistência grossa, e serem oferecidas amassadas para as crianças menores;
- Não oferecer **açúcar e preparações com açúcar, mel, achocolatado, adoçantes e café para crianças até 3 anos**. Nas preparações com frutas, utilizá-las bem maduras pois são mais doces;
- Não oferecer alimentos com gorduras trans, margarina ou creme vegetal para as crianças de qualquer idade;
- Não oferecer alimentos ultra processados em nenhum dos cardápios (relação de alimentos ultraprocessados no final dos cardápios);
- Para as crianças que recebem leite artificial, é necessário ofertar água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições, várias vezes ao dia, no copo, evitar a mamadeira ou chuquinha;
- Cuidado ao ofertar frutas com caroços/sementes, deve-se retirar todos antes de ofertar à criança pequena;
- Molho de tomate – utilizar o próprio tomate, **não utilizar extrato ou molhos industrializados**;
- Respeitar os sinais de fome (interesse pela comida) e saciedade da criança (desinteresse pela comida);
- Lavar as mãos para oferecer os alimentos às crianças. Caso a comida esteja quente esfriá-la mexendo com uma colher, mas não assoprar;

## COMPOSIÇÃO DA PAPAS - CMEI - BERÇARIOS (7 A 12 MESES)

REFEIÇÃO IDADE	Ao completar 6 MESES	7 a 8 meses	9 a 11 meses	12 meses
<b>Desjejum 08:00h</b>	Formula infantil ou leite materno	Formula infantil ou leite materno	Formula infantil ou leite materno	Leite materno ou leite de vaca integral UHT.
<b>Almoço 10:30 h</b>	Alimentos dos grupos dos cereais/ raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne / ovo.	Alimentos dos grupos dos cereais/ raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne / ovo.	Alimentos dos grupos dos cereais/ raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne / ovo.	Alimentos dos grupos dos cereais/ raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne / ovo.
<b>Lanche 12:30 h</b>	Formula infantil ou leite materno e fruta.	Fruta e formula infantil ou leite materno.	Fruta e formula infantil ou leite materno.	Fruta e leite de vaca integral UHT ou leite materno.
<b>Jantar 15:00h</b>	Formula infantil ou leite materno	Alimentos dos grupos dos cereais/ raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne / ovo.	Alimentos dos grupos dos cereais/ raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne / ovo.	Alimentos dos grupos dos cereais/ raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne / ovo.
<b>Quantidade</b>	2 a 3 colheres de sopa	4 a 5 colheres de sopa	6 a 7 colheres de sopa	8 a 10 colheres de sopa
<b>Consistência</b>	Alimentos bem amassados (papas ou purês)	Alimentos bem amassados (papas ou purês)	Alimentos bem picados ou levemente amassados	Alimentos picados

**A elaboração dos cardápios é realizada com base nas seguintes normativas:**

- Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. *Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020*. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.
- Brasil. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para crianças menores de dois anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica: Saúde da criança. *Aleitamento materno e alimentação complementar*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- Brasil. Ministério da Saúde. *A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável*. Livreto para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.



## MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO MENSAL

Rua Francisco Barroso, nº 280 - CEP: 87.485-000 - Douradina - PR



### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL)

Composição Nutricional												
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (mg)	Vit. C (mg)
7 – 11 meses	527,8	24,2	74,02	14,8	7,4	370,0	3,2	2,5	87,7	400,0	534,5	37,2
1-3 anos	812,3	31,2	123,2	21,5	11	410,1	4,0	3,6	115,4	800,6	640,0	67,3
4-5 anos	985,2	37,8	150,96	25,6	14,8	480,0	5,0	3,8	149,0	1250,1	823,4	74,7

% de macronutrientes			
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
7 – 11 meses	18,1	55,7	25,1
1-3 anos	15,4	60,6	23,8
4-5 anos	15,3	61,2	23,4

## CARDÁPIOS - CMEI (7 A 12 MESES) CARDÁPIO CORRESPONDENTE A 1º3º E 5º SEMANA DO MÊS

REFEIÇÃO IDADE	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
<b>Desjejum 08:00h</b>	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.
<b>Almoço 10:30 h</b>	<p>Refogado de carne moída c/ cenoura e chuchu e batata, creme de milho, arroz, feijão amassado, e salada de vegetais repicados.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>	<p>Refogado de frango c/ abobora menina e cenoura, purê de batata doce, arroz, feijão amassado, e salada de vegetais repicadas.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>	<p>Refogado de carne bovina em pedaços c/ batata, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>	<p>Refogado de peito de frango c/ legumes, purê de abobora, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>	<p>Refogado de suína, canjiquinha c/ legumes ralados, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>
<b>Lanche 12:30 h</b>	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com aveia.	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com ou com aveia.	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com aveia.	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com aveia.	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com aveia.
<b>Jantar 15:00h</b>	<p>Refogado de carne moída c/ cenoura e chuchu e batata, creme de milho, arroz, feijão, e salada de vegetais repicados.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>	<p>Refogado de frango c/ abobora e cenoura, purê de batata doce, arroz, feijão amassado, e salada de vegetais repicadas.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>	<p>Refogado de carne bovina em pedaços c/ batata, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>	<p>Refogado de peito de frango c/ legumes, purê de abobora, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>	<p>Feijão amassado c/ bastante caldo + Macarronada de carne moída c/ legumes (cenoura, chuchu, tomate s/ semente, abobora, inhame) e salada de vegetais repicados.</p> <p>Suco natural de fruta s/ açúcar</p>

**A consistência vai depender da idade da criança, lembrando que a partir dos 7 meses**, introduzir de forma lenta e gradual a alimentação complementar. Iniciar com alimentos bem cozidos, amassados com garfo (não liquidificar e não peneirar, adicionar um pouco do caldo de feijão ou da preparação com carne) e oferecidos com colher. Iniciando com consistência de papas/purês, sem pedaços.



## MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO MENSAL

Rua Francisco Barroso, nº 280 - CEP: 87.485-000 - Douradina - PR



### CARDÁPIOS - CMEI (7 A 12 MESES) CARDÁPIO CORRESPONDENTE A 2º E 4º SEMANA DO MÊS

REFEIÇÃO IDADE	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
<b>Desjejum</b> <b>08:00h</b>	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.	Leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro.
<b>Almoço</b> <b>10:30 h</b>	Arroz, lentilha c/ carne moída, purê de batata doce e salada de vegetais repicadas.  Suco natural sem açúcar	Refogado de peito de frango c/ batata, purê de abobora, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicadas  Suco natural sem açúcar	Carne de panela c/ cenoura, creme de mandioca, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.  Suco natural sem açúcar	Refogado de peito de frango c/ cenoura e batatas, polenta cremosa c/ cenoura ralada, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicadas.  Suco natural sem açúcar	Ovos cozidos com batatas e cenoura, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.  Suco natural sem açúcar
<b>Lanche</b> <b>12:30 h</b>	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com aveia.	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com ou com aveia.	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com aveia.	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com aveia.	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com aveia.
<b>Jantar</b> <b>15:00h</b>	Arroz, lentilha c/ carne moída e legumes, purê de batata doce e salada de vegetais repicadas.  Suco natural sem açúcar	Refogado de peito de frango c/ batata, purê de abobora, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicadas  Suco natural sem açúcar	Carne de panela c/ cenoura, creme de mandioca, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.  Suco natural sem açúcar	Refogado de peito de frango c/ cenoura e batatas, polenta cremosa c/ cenoura ralada, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicadas.  Suco natural sem açúcar	Sopa de macarrão c/ carne moída e legumes (batata, chuchu, inhame, abobora, chuchu) e salada de vegetais repicadas.  Suco natural sem açúcar

**A consistência vai depender da idade da criança, lembrando que a partir dos 7 meses**, introduzir de forma lenta e gradual a alimentação complementar. Iniciar com alimentos bem cozidos, amassados com garfo (não liquidificar e não peneirar, adicionar um pouco do caldo de feijão ou da preparação com carne) e oferecidos com colher. Iniciando com consistência de papas/purês, sem pedaços.



## MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO MENSAL

Rua Francisco Barroso, nº 280 - CEP: 87.485-000 - Douradina - PR



### REFERÊNCIA DE QUANTIDADE ADEQUADAS DE ALIMENTOS PARA IDADE

IDADE	TEXTURA	QUANTIDADE TOTAL
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar conforme a aceitação
A partir de 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

MINISTÉRIO DA SAÚDE Guia alimentar para crianças menores de dois anos. 2º Ed. Brasília – DF- 2014

**CMEI (1 A 5 ANOS)**  
**CARDÁPIO CORRESPONDENTE A 1º 3º E 5º SEMANA DO MÊS**

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
<b>DESJEJUM</b> (1 A 3 ANOS) 08:00 H	-leite integral puro; - pão francês c/ manteiga	-leite integral puro; -pão de leite c/ manteiga	-leite integral puro; - pão francês c/ manteiga	-leite integral puro; -pão de leite c/ manteiga	-leite integral puro; -pão francês c/ manteiga
<b>DESJEJUM</b> (4 A 5 ANOS) 07:30 H	-Leite integral c/ cacau em pó; -pão francês c/ manteiga	-Leite integral caramelado com canela; -pão de leite c/ manteiga	-leite integral puro c/ cacau em pó -pão francês c/ manteiga ou bolachas artesanal.	-leite integral c/ chá mate e canela; -pão de leite c/ manteiga	-leite integral c/ cacau e canela -pão francês c/ manteiga
<b>ALMOÇO (1 A 3 ANOS) 10:30 H</b>  <b>(4 A 5 ANOS) 10:00 H</b>	Refogado de carne moída c/ cenoura e chuchu e batata, creme de milho, arroz, feijão, e salada de vegetais repicados.	Refogado de frango c/ abobora menina e cenoura, purê de batata doce, arroz, feijão, e salada de vegetais repicadas.	Refogado de carne bovina em pedaços c/ batata, farofa fria c/ pts, arroz, feijão e salada de vegetais repicados.	Refogado de peito de frango c/ legumes (cenoura, chuchu, inhame), purê de abobora, arroz, feijão e salada de vegetais repicados.	Refogado de suína, canjiquinha c/ legumes ralados, arroz, feijão e salada de vegetais repicados.
<b>LANCHE:</b> 13:00 H (1 A 3 ANOS)	Fruta / Leite c/ cacau em pó	Fruta/ Leite l c/ cacau em pó	Fruta / Leite integral c/ cacau em pó	Fruta / Leite integral c/ cacau em pó	Fruta / Leite integral c/ cacau em pó
<b>LANCHE:</b> 12:30 H (4 A 5 ANOS)	Fruta / Leite integral c/ cacau em pó	Fruta/ Leite l integral caramelado com canela	Fruta / Leite integral c/ cacau	Fruta / Leite integral c/ chá mate e canela	Fruta / Leite integral c/ cacau em pó
<b>JANTAR</b> <b>ALMOÇO (1 A 3 ANOS) 15:30 H</b> <b>(4 A 5 ANOS) 15:00 H</b>	Refogado de carne moída c/ cenoura e chuchu e batata, creme de milho, arroz, feijão, e salada de vegetais repicados.	Refogado de frango c/ abobora menina e cenoura, purê de batata doce, arroz, feijão, e salada de vegetais repicadas.	Refogado de carne bovina em pedaços c/ batata, farofa fria c/ pts, arroz, feijão e salada de vegetais repicados.	Refogado de peito de frango c/ legumes (cenoura, chuchu, inhame), purê de abobora, arroz, feijão e salada de vegetais repicadas.	Macarronada c/ carne moída e legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, tomate s/ semente, cebola, batata) e salada de vegetais repicadas.

## CMEI (1 A 5 ANOS) CARDÁPIO CORRESPONDENTE A 2º E 4º SEMANA DO MÊS

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
<b>DESJEJUM</b> (1 A 3 ANOS) 08:00 H	-leite integral c/ cacau; -pão francês c/ manteiga	-leite integral c/ cacau; -pão de leite c/ manteiga	-leite integral c/ cacau; -pão francês c/ manteiga ou bolachas artesanal	-leite integral c/ cacau; -pão de leite c/ manteiga	-leite integral c/ cacau; -pão francês c/ manteiga
<b>DESJEJUM</b> (4 A 5 ANOS) 07:30 H	-Leite integral c/ cacau em pó; -pão francês c/ manteiga	-Leite integral caramelado com canela; -pão de leite c/ manteiga	-leite integral puro c/ cacau em pó -pão francês c/ manteiga ou bolachas artesanal	-leite integral c/ chá mate e canela; -pão de leite c/ manteiga	-leite integral c/ cacau e canela -pão francês c/ manteiga
<b>ALMOÇO (1 A 3 ANOS)</b> 10:30 H  (4 A 5 ANOS) 10:00 H	Arroz, lentilha c/ carne moída, purê de batata doce e salada de vegetais repicadas.	Refogado de peito de frango c/ batata, purê de abobora, arroz, feijão e salada de vegetais repicadas.	Carne de panela c/ cenoura, creme de mandioca, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.	Refogado de peito de frango c/ cenoura e batatas, polenta cremosa c/ cenoura ralada, arroz, feijão e salada de vegetais repicadas.	Salada de ovos cozidos com batatas e cenoura, arroz, feijão e salada de vegetais repicados.
<b>LANCHE:</b> 13:00 H (1 A 3 ANOS)	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ cacau</b>	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ cacau</b>	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ cacau</b>	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ cacau</b>	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ cacau</b>
<b>LANCHE:</b> 12:30 H (4 A 5 ANOS)	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ cacau em pó</b>	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ chá mate e canela</b>	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ cacau</b>	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ chá mate e canela</b>	<b>Fruta /</b> <b>Leite integral c/ cacau</b>
<b>JANTAR</b> <b>ALMOÇO (1 A 3 ANOS)</b> 15:30 H (4 A 5 ANOS) 15:00 H	Arroz, lentilha c/ carne moída, purê de batata doce e salada de vegetais repicadas.	Refogado de peito de frango c/ batata, purê de abobora, arroz, feijão e salada de vegetais repicadas.	Carne de panela c/ cenoura, creme de mandioca, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados.	Refogado de peito de frango c/ cenoura e batatas, polenta cremosa c/ cenoura ralada, arroz, feijão e salada de vegetais repicadas.	Sopa de macarrão c/ carne moída e legumes (batata, chuchu, inhame, abobora, chuchu) e salada de vegetais repicadas.



### ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS:

- São formulações industriais feitas tipicamente com **cinco ou mais ingredientes**;
- Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade.
- Podem favorecer a ocorrência de **deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes**.

**EXEMPLOS:** biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; salgadinhos “de pacote”; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas **adoçadas**; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, lingüiça, salsichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação **que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos**.

MINISTÉRIO DA SAÚDE – Guia Alimentar para População Brasileira, Brasília – 2014.