



## MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO SEMANAL

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;
- Escovar os dentes da criança quando aparecerem, ao menos 2x /dia.

## ESCOLA RURAL VILA FORMOSA / CRECHE - 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.

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL)



## MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO SEMANAL

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



### 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	511,4	23,4	72,5	14,2	7,5	363,0	3,5	2,6	86,7	562,4	436,3	36,9
1-3 anos	798,1	31,6	120,9	20,9	10,7	405,8	3,9	3,1	114,8	1124,6	563,5	66,7
4-5 anos	984,8	36,6	150,7	24,6	13,9	474,8	4,7	3,4	146,9	1179,8	751,6	73,5
6-10 anos	335	10,8	51	9,6	7,6	215	1,9	1,6	39	360,4	105	8,2

### % de macronutrientes

	Proteína	Carboidrato	Lipídio
7 – 11 meses	18,3	56,7	24,99
1-3 anos	15,8	60,5	23,5
4-5 anos	15	62,1	22,8
6-10 anos	13	61	26

## CARDÁPIOS - ESCOLA RURAL VILA FORMOSA (7 A 12 MESES)

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>	Refogado de carne moída c/ cenoura, polenta cremosa, feijão, batata doce cozida e alface.  Suco natural / polpa	Refogado de carne moída, abobora refogada, arroz, feijão vermelho e salada de repolho com tomate.  Suco natural / polpa	Ovo cozido, purê de batata, feijão, abobrinha refogada e salada de acelga.  Suco natural / polpa	Refogado de peito de frango (moído) c/ batata, canjiquinha / cenoura ralada, lentilha e salada mista.  Suco natural / polpa	Arroz, lentilha, carne moída ao molho c/ chuchu e cenoura, purê de batata doce e salada de couve repicada.  Suco natural / polpa
<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 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>	Refogado de carne moída c/ cenoura, polenta cremosa, feijão, batata doce cozida e alface.  Suco natural / polpa	Refogado de carne moída abobora refogada, arroz, feijão vermelho, e repolho com tomate.	Ovo cozido, arroz, feijão, abobrinha refogada e salada de acelga. Suco de polpa	Refogado de peito de frango (moído) c/ batata, canjiquinha c/ cenoura ralada, lentilha e salada mista.  Suco natural / polpa	Sopa de macarrão com carne moída, legumes (batata, chuchu, cenoura, abobora, tomate etc.).

**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 SEMANAL

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



# MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO SEMANAL

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



## OUTUBRO 2023 / ESCOLA RURAL VILA FORMOSA / CRECHE / PRÉ ESCOLA E ENS. FUNDAMENTAL

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 de leite c/ manteiga	-leite integral puro; -Bolachas caseira	-leite integral puro; - Pão de leite c/ manteiga	-leite integral puro; -Bolachas caseiras	-leite integral puro; -Pão de leite ou pão caseiro c/ manteiga
<b>DESJEJUM</b> (4 A 10 ANOS) 07:30 H	-Leite integral c/ cacau em pó; -Pão de leite c/ manteiga	-Leite integral c/ canela; -bolachas caseiras	-leite integral puro c/ cacau em pó -Bolachas caseiras	-leite integral c/ chá mate e canela; -bolachas caseiras	-leite integral c/ cacau e canela -pão de leite ou pão caseiro c/ manteiga
<b>ALMOÇO (1 A 3 ANOS) 10:30 H</b>  <b>JANTAR</b> <b>ALMOÇO (1 A 3 ANOS) 15:00 H</b>	Arroz, feijão, carne moída ao molho, polenta cremosa c/ cenoura ralada e salada de repolho.	Arroz, feijão vermelho, carne moída ao molho, abobora refogada e salada de alface.	Arroz, feijão, salada de ovos c/ batatas, salada de acelga c/ tomate.	Arroz, feijão, peito de frango (moído) c/ batata, canjiquinha legumes ralados e salada de folhas mista.	Arroz, lentilha c/ carne moída, legumes refogados (chuchu e cenoura), e salada de couve repicada.
<b>LANCHE:</b> 12:30 H (1 A 3 ANOS creche)	Fruta / Leite integral puro	Fruta/ Leite l integral puro	Fruta / Leite integral puro	Fruta / Leite integral puro	Fruta / Leite integral puro
<b>MERENDA ESCOLAR (4 A 10 ANOS)</b> 10:00 H / 15:30H  1º e 4º semana do mês	Arroz, feijão, carne moída ao molho, polenta cremosa c/ cenoura ralada e salada de folhas. <b>SOBREMESA: FRUTA</b>	Arroz, feijão , carne de pedaços ao molho c/ legumes refogados e salada de folhas c/ tomate.	Arroz, feijão, salada de ovos c/ batatas, salada de acelga c/ tomate. <b>SOBREMESA: FRUTA</b>	Arroz, feijão, peito de frango ao molho c/ legumes, salada de batata e salada de folhas mista.	Arroz, carne moída c/ legumes e lentilha, salada mista.
<b>MERENDA ESCOLAR (4 A 10 ANOS)</b> 10:00 H / 15:30H  2º, 3º e 5º semana do mês	Arroz, feijão, frango ao molho, polenta cremosa c/ cenoura ralada e salada de folhas. <b>SOBREMESA: FRUTA</b>	Arroz, feijão , carne de pedaços ao molho c/ mandioca e salada de folhas.	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada c/ batatas, salada de folhas c/ tomate. <b>SOBREMESA: FRUTA</b>	Arroz, feijão, peito de frango (moído) c/ batata, canjiquinha legumes ralados e salada de folhas mista.	Arroz, lentilha, carne moída ao molho c/ chuchu e cenoura, purê de batata doce e salada de couve repicada.



## MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO SEMANAL

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



### CRIANÇAS (1 A 10 ANOS)

#### SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NOS CARDÁPIOS

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. Exceto para o feijão, a quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Feijão	Quantida de Per Capita		Leite Queijo, iogurte, requeijão, coalhada
	6meses a 11meses-10g	1ano a 5anos 15g	
Ervilha seca ou grão de bico	15g	20g	-
Lentilha	10g	15g	-

Verduras, Legumes, Raízes, Tubérculos Correspondentes	Frutas Correspondentes
Cenoura, abóbora	Melão, melancia
Folhosos verde escuro (couve, agrião, espinafre) / brócolis / Acelga / Alface / almeirão	Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola
Batata, mandioca, cará, inhame, batata doce, milho verde	Banana, prata, maçã, nanica
Beterraba	Maçã, pera
Vagem, quiabo, jiló	Mamão, manga
Couve-flor, berinjela, abobrinha, chuchu, maxixe, pepino, rabante, repolho	-
Tomate	-

Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas Correspondentes	Carnes Correspondentes
Pão francês, pão caseiro, pão de milho*, pão mandioca, rosca simples, pão de leite	Carne bovina, suína e fígado
Quitanda e outros assados (pão de queijo, broademilho, biscoito de queijo, quebrador*, biscoito de polvilho caseiro)	Frango, peixe (filé sem espinha / sardinha) e ovo

## QUANTIDADE DE REFEIÇÕES E DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO				
ALIMENTO	Nº de refeições do mês	Quantidade percapita 7 a 11 meses	Quantidade percapita 1 a 3 anos	Quantidade percapita 4 a 5 anos
Açúcar	8	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	36	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Amido de milho	-	-	8g para mingau	10g para mingau
Arroz cru	32	20g	25g	35g 15g para arroz doce
Aveia (farinha ou flocos)	18	-	5g para leite enriquecido 10g para mingau	8g para leite enriquecido 15g para mingau
Azeite (para salada-opcional)	-	-	0,5ml	0,5ml
Biscoito de polvilho	-	-	-	25g
Cacau em pó 100%	20	-	-	3g
Farinha de mandioca	2 farofas	5g 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado
Farinha de trigo	Pães-18	-	15 a 20g para bolo; 3g para molho branco; 8g para suflê / creme	15 a 20g para bolo ;5g para molho branco; 8g para suflê
Feijão	32	10g	10g	15g
Fermento biológico	-	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	-	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscuZ / bolo)	-	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite de coco	-	-	-	2ml
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	-	12g para líquido 3g para purê ou creme salgado	18g para líquido 3g para purê ou creme salgado	20g para líquido 3g para purê ou creme salgado





# MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO SEMANAL

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



<b>Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)</b>	1 a 3 anos - 29 4 e 5 anos -29	100ml 20mlparapurêoucremesalgado	125ml–em geral 20mlparapurêoucremesalgado	150ml–emgeral 170ml - canjica 20mlparapurêoucremesalgado
<b>Macarrão para macarronada</b>	-	5g	10g	10g
<b>Macarrão para sopa</b>	4	15g	20g	30g
<b>Manteiga de leite</b>	18	-	Manteigadeleite-3g	MargarinaouManteigadeleite-3g
<b>Milho para canjica</b>	-	-	-	15g
<b>Óleo</b>	32	2ml	2mlparaalmoçoejantar 1ml para lanche	3ml 1mlpara lanche
<b>Polvilho (para biscoito feito na instituição)</b>	-	-	23g	23g
<b>Sal</b>	40	0,5g	1gparaalmoçoejantar 0,5g para lanche	1gparaalmoçoejantar 0,5g para lanche

ALIMENTO	Quantidadeperca pita6a11meses	Quantidadeperca pita1a3anos	Quantidadeperca pita4a5anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES			
				2ªsemana (04a08/04)	3ªsemana (11a13/04)	4ªsemana (18a20/04)	5ªsemana (25a29/04)
<b>Carne suína</b>	20g	25g	30g	-	-	-	-
<b>Carne Bovina</b>	25g	30g	35g	7	6	7	6
<b>Fígado</b>	20g	25g	30g	-	-	-	-
<b>Frango-coxaesobrecoxa</b>	30g	40g	50g	-	-	-	-
<b>Frango-peito</b>	30g	40g	50g	2	2	3	2
<b>Filé de pescado</b>	20g	25g	30g	-	-	-	-
<b>ovos</b>	25g	30g	35g	1	1 ( para refeição) + ½ para bol	1	1 ( para refeição) + ½ para bol



# MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO SEMANAL

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



## VERDURAS e LEGUMES

Quantidade percapita	Quantidade percapita	Quantidade percapita	Quantidade percapita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA					
				ALIMENTO	capita6a11meses	capita1a3anos	capita4a5anos	2ªsemana (05a09/06)	3ªsemana (12a16/06)
Acelga	-	10g	10g		2	2	2	2	-
Agrião	-	10g	10g		-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	20g		2	2	2	2	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g		10	10	10	10	-
Abóbora	20g	20g	30g		3	4	4	5	-
Abobrinha	20g	20g	30g		1	0	1	0	-
Batata	20g	20g	20g		2	1	2	1	-
Batata doce	20g	20g	20g		1	3	3	3	-
Berinjela	20g	20g	30g		-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g		2	2	2	2	-
Brócolis	10g	10g	10g		-	-	-	-	-
Cará	20g	20g	20g		-	-	1	-	-
Cebola	2g	3g	3g		10	10	10	10	-
Cenoura	20g	20g	30g		4	5	5	5	-
Chuchu	20g	20g	30g		3	3	4	3	-
Couve	10g	10g	10g		2	2	2	2	-
Couve-flor	20g	20g	30g		-	-	-	-	-
Espinafre	10g	10g	10g		-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g		1	-	1	-	-
Mandioca	20g	20g	20g		1	2	1	2	-
Milhverde	30g	40g	40g		1	3	1	3	-

<b>Pepino</b>	-	20g	30g	-	-	-	-	-
<b>Quiabo</b>	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
<b>Rabanete</b>	-	20g	30g	-	-	-	-	-
<b>Repolho</b>	20g	20g	30g	7 a 11 meses-2 1a5 anos- 4	7a11 meses-2 1a5 anos- 4	7a11 meses-2 1a5 anos- 4	7a11 meses-2 1a5anos-4	-
<b>Tomate</b>	20g	20g	30g	7a11 meses-0 1a5 anos- 3	7a11 meses-0 1a5 anos- 3	7a11 meses-0 1a5 anos- 3	7a11 meses-0 1a5anos-3	-
<b>Vagem</b>	20g	20g	30g	-	-	0	1	-

FRUTAS								
ALIMENTO	Quantidade percapita 6 a 11 meses	Quantidade percapita 1 a 3 Anos	Quantidade percapita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA				
				2ª semana(05a09/06)	3ª semana(21 a 16/04)	4ª semana(19 a 23/06)	5ª semana(26 a 30/04)	5ª Semana
<b>Abacate</b>	25g	40g	50g	-	1	-	1	-
<b>Abacaxi</b>	-	50g para colação e sobremesa 80g para refresco 20g para salada	80g para colação e sobremesa 100g para refresco 20g para salada	-	-	-	-	-
<b>Banana</b>	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação/almoço 40g para sobremesa e leite enriquecido 20gparabolo	80g para colação/almoço 50g para sobremesa e leite enriquecido 20gpara bolo	2 lanche	2 lanche	2 lanche	2 lanche	-
<b>Cocomaduro</b>	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
<b>Goiaba</b>	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou refresco	-	-	-	-	-
<b>Laranja</b>	50g para colação e para sobremesa	100g para colação e 50g sobremesa 100g para suco 10g para salada	150g para colação e 75gde sobremesa 200g para suco 10g para salada e bolo	7 a 11 meses-18	7 a 11 meses-18	7 a 11 meses-18	7 a 11 meses-18	-
<b>Maçã</b>	40g para colação	60g para colação	80g para colação	1 lanche	1 lanche	1 lanche	1 lanche	-
	20g para sobremesa	30g para sobremesa 10g para leite enriquecido 15gparabolo	40g para sobremesa 10gpara leiteenriquecido 15gpara bolo					



## MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO SEMANAL

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



<b>Mamão</b>	50gparacolaboração sobremesa	80gpara colação 50gparasobremesa eleite enriquecido	100g para colação60gparasobremesa eleite enriquecido	1 lanche	1 lanche	1 lanche	1 lanche	-
<b>Manga</b>	50gparacolaboração sobremesa	50gparacolaboração sobremesa 30g para leite enriquecido 10g para salada	100g para colação 50gpara sobremesa 40gparaleiteenriquecido 10g para salada	1 lanche	1 lanche	1 lanche	1 lanche	-
<b>Melancia</b>	75gparacolaboração sobremesa	100gparacolaboração refresco 75g para sobremesa	150gparacolaboração refresco 100g para sobremesa	-	-	-	-	-
<b>Morango</b>	30g	40g	50g	-	-	-	-	-
<b>Tangerina</b>	50g (1/2 unidade pequena)paracolaboração e sobremesa	100g(1unidadepequena) para colação 50gpara sobremesa	100g(1unidadepequena) para colação ou suco 50g para sobremesa	-	-	-	-	-
<b>Uva</b>	50g	80g	100g	-	-	-	-	-
<b>Polpade frutas(goiaba, acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)</b>	-	30g	40g	-	-	-	-	-



## MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO SEMANAL

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



LÁCTEOS							
ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES			
				1ª semana (04 a 08/04)	2ª semana (11 a 13/04)	3ª semana (18 a 20/04)	4ª semana (25 a 29/04)
Iogurte natural	-	2	120 ml	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	-	-	-	-
Queijo Mussarela	-	10g com recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g com recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações	-	-	-	-

PANIFICADOS		
Panificados	Percapita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum - 05, 07, 12, 14, 16, 19, 21, 23
Pão de forma caseiro / pão de leite (1 a 5 anos)	25g (1 fatia)	Desjejum - 06, 13, 15, 20, 22, 27, 29
Pão mandioca (4 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	-
Pão de milho (4 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	-
Rosca (4 a 5 anos)	25g (1 unidade pequena ou 1 fatia fina)	-
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde - 28
Bolo (1 a 5 anos)	40g (1 fatia fina)	-
Broa de milho de sal (sempresunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-

## 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.