



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 chupinha;
- 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) - ABRIL

REFEIÇÃO IDADE	Ao completar 6 MESES	7 a 8 meses	9 a 11 meses	12 meses
Desjejum 08:00h	Formula infantil ou leite materno	Formula infantil ou leite materno	Formula infantil ou leite materno	Leite materno ou leite de vaca integral UHT.
Almoço 10:30 h	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.
Lanche 12:30 h	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.
Jantar 15:00h	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.
Quantidade	2 a 3 colheres de sopa	4 a 5 colheres de sopa	6 a 7 colheres de sopa	8 a 10 colheres de sopa
Consistência	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	530,9	25,5	75,6	15,5	7,8	388,0	3,9	2,3	89,2	420,0	545,3	37,8
1-3 anos	825,3	32,4	126,2	22,3	11,6	425,1	4,5	3,9	118,4	829,6	660,0	67,9
4-5 anos	998,6	38,7	153,4	26,8	15	502,0	5,8	4,2	153,4	1270,2	834,6	75,1
6-10 anos	340	11,4	53	10,6	8,4	222	2,3	1,8	42	355,2	110	9,2

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

REFEIÇÃO IDADE	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
Desjejum 08:00h	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.
Almoço 10:30 h Jantar 15 h 1º e 3º e 5º semana do mês	Refogado de carne moída c/ cenoura, polenta cremosa, feijão, batata doce cozida e alface. Suco natural / polpa	Carne de pedaços desfiada c/ legumes, canjiquinha / cenoura ralada, lentilha e salada mista. Suco natural / polpa	Ovo cozido, purê de batata, feijão, abobrinha menina refogada e salada de acelga. Suco natural / polpa	Peito de frango ao molho c/ batatas, abobora refogada, arroz, feijão vermelho e salada de repolho com tomate. 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
Almoço 10:30 h Jantar 15 h 2º e 4º semana do mês	Arroz, lentilha c/ carne moída, purê de batata doce e salada de vegetais repicadas. Suco natural	Refogado de peito de frango c/ pimentão e cenoura, polenta cremosa, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicadas. Suco natural	Carne de panela c/ cenoura, creme de mandioca, arroz, feijão amassado e salada de beterraba ralada c/ repolho e cheiro verde. Suco natural	peito de frango ao molho c/ cenoura, salada de batata c/ cebola em cubos e cheiro verde, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicadas. Suco natural	Salada de ovos cozidos com batatas e cenoura, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados. Suco natural
Lanche 12:30 h	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 ou com aveia.	Fruta, leite materno ou formula infantil (conforme a faixa etária) ou leite integral puro ou com aveia.

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



ABRIL 2024 / ESCOLA RURAL VILA FORMOSA / MATERNAL / PRÉ ESCOLA INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DESJEJUM (1 A 3 ANOS) 07:45 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
DESJEJUM (4 A 10 ANOS) 07:45 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
ALMOÇO (1 A 4 ANOS) 10:15 H JANTAR (1 A 4 ANOS) 15:00 H 1º e 3º e 5º semana do mês	Refogado de carne moída c/ cenoura e chuchu e inhame, purê de batata doce, arroz, feijão, e salada de vegetais repicados.	Refogado de frango c/ abobora menina e cenoura, creme de milho, arroz, feijão, e salada de vegetais repicadas.	Refogado de carne bovina em pedaços c/ batata, farofa fria c/ pts, arroz, feijão e salada de beterraba c/ cenoura.	Refogado de peito de frango c/ legumes (cenoura, chuchu, inhame), arroz, feijão e antepasto de berinjela.	Refogado de carne suína, canjiquinha c/ legumes ralados, arroz, feijão e salada de pepino com tomate.
ALMOÇO (1 A 4 ANOS) 10:15H JANTAR (1 A 4 ANOS) 15:00 H 2º, 4º semana do mês	Arroz, lentilha c/ carne moída, purê de batata doce e salada de vegetais repicadas. Suco natural	Refogado de peito de frango c/ pimentão e cenoura, polenta cremosa, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicadas. Suco natural	Carne de panela c/ cenoura, creme de mandioca, arroz, feijão amassado e salada de beterraba ralada c/ repolho e cheiro verde. Suco natural	Coxa e sobrecoxa de frango assada, salada de batata c/ cebola em cubos e cheiro verde, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicadas. Suco natural	Salada de ovos cozidos com batatas e cenoura, arroz, feijão amassado e salada de vegetais repicados. Suco natural
LANCHE: 12:15 H (1 A 6 ANOS MATERNAL/ PRÉ INTEGRAL)	Fruta / Leite integral puro	Fruta/ Leite l integral puro	Fruta / Leite integral puro	Fruta / Leite integral puro	Fruta / Leite integral puro



MERENDA ESCOLAR - CARDÁPIO SEMANAL

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



ABRIL 2024 / ESCOLA RURAL VILA FORMOSA ENS. FUNDAMENTAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
MERENDA ESCOLAR (4 A 10 ANOS) 10:40 H / 15:15 H 1º e 3º e 5º semana do mês	carne moída refogada c/ cenoura e chuchu e inhame, purê de batata doce, arroz, feijão, e salada de vegetais repicados.	Frango refogado c/ abobora menina e cenoura, creme de milho, arroz, feijão, e salada de vegetais repicadas.	Carne de pedaços c/ batata, farofa fria c/ pts, arroz, feijão e salada de beterraba c/ cenoura.	Refogado de peito de frango c/ legumes (cenoura, chuchu, inhame), arroz, feijão e antepasto de berinjela.	Refogado de carne suína, canjiquinha c/ legumes ralados, arroz, feijão e salada de pepino com tomate.
MERENDA ESCOLAR (4 A 10 ANOS) 10:40 H / 15:15 H 2º, 4º semana do mês	Arroz, lentilha c/ carne moída, purê de batata doce e salada de vegetais repicadas. SOBREMESA: FRUTA	Peito de frango refogado c/ pimentão e cenoura, polenta cremosa, arroz, feijão e salada de vegetais repicadas.	Carne de panela c/ cenoura, creme de mandioca, arroz, feijão amassado e salada de beterraba c/ ralada com repolho e cheiro verde. SOBREMESA: FRUTA	Coxa e sobrecoxa assada, salada de batata c/ cebola em cubos e cheiro verde, arroz, feijão e salada de vegetais.	Salada de ovos cozidos com batatas e cenoura, arroz, feijão e salada de vegetais repicados.

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.