



## 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	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
<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	Carne de pedaços desfiada c/ legumes, canjiquinha / cenoura ralada, lentilha e salada mista.	Ovo cozido, arroz, feijão, abobrinha refogada e salada de acelga. Suco de polpa	Peito de frango ao molho c/ batatas, abobora refogada, arroz, feijão vermelho e salada de repolho com tomate.	Sopa de macarrão com carne moída, legumes (batata, chuchu, cenoura, abobora, tomate etc.).  (SERVIR MORNA)

**A consistência vai depender da idade da criança, lembrando que apartir 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

## FEVEREIRO 2024 / ESCOLA RURAL VILA FORMOSA / MATERNAL / PRÉ ESCOLA INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
<b>DESJEJUM</b> (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
<b>DESJEJUM</b> (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
<b>ALMOÇO</b> (1 A 4 ANOS) 10:15 H  <b>JANTAR</b> (1 A 4 ANOS) 15:00 H  <b>1º e 3º e 5º semana do mês</b>	Arroz, feijão, carne moída ao molho, polenta cremosa c/ cenoura ralada e salada de repolho picado.	Arroz, feijão, carne de pedaços refogada c/ batatas, chuchu e cenouras, e salada de alface c/ cebola picada.	Arroz, feijão (bastante caldo) , farofa de ovos, salada de folhas repicadas	Arroz, feijão, peito de frango (moído) c/ batata, canjiquinha legumes ralados e salada de folhas mista (repicada).	Arroz, lentilha c/ carne moída, legumes refogados (chuchu e cenoura), e salada de couve repicada.
<b>ALMOÇO</b> (1 A 4 ANOS) 10:15H  <b>JANTAR</b> (1 A 4 ANOS) 15:00 H  <b>2º, 4º semana do mês</b>	Arroz, feijão, frango ao molho, canjiquinha c/ cenoura ralada e salada de folhas repicadas.	Arroz , carne de pedaços ao molho c/ abobora, e salada de pepino c/ tomate.	Macarronada c/ legumes, feijão, coxa e sobrecoxa assada desfiada e salada de folhas repicadas.	arroz, carne moída ao molho c/ legumes, purê de batatas e salada de folhas repicadas.	Arroz, feijão (metade caldo) carne suína em pedaços desfiada c/ mandioca bem cozida e salada de folhas repicadas.
<b>LANCHE:</b> 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



### FEVEREIRO 2024 / ESCOLA RURAL VILA FORMOSA - ENS. FUNDAMENTAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
<b>MERENDA ESCOLAR (4 A 10 ANOS)</b> 10:40 H / 15:15 H <b>1º e 3º e 5º semana do mês</b>	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, farofa de ovos e salada de folhas 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 de folhas.
<b>MERENDA ESCOLAR (4 A 10 ANOS)</b> 10:40 H / 15:15 H <b>2º, 4º semana do mês</b>	Arroz, feijão, frango ao molho, polenta cremosa c/ cenoura ralada e salada de folhas.  <b>SOBREMESA: FRUTA</b>	Arroz, carne de pedaços ao molho c/ abobora, e salada de pepino c/ tomate.	Macarronada c/ legumes, coxa e sobrecoxa assada e salada de folhas.  <b>SOBREMESA: FRUTA</b>	arroz, carne moída ao molho c/ legumes, purê de batatas e salada de folhas.	Arroz, carne suína em pedaços c/ mandioca e salada de folhas.

### 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.