


CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: MAIO/2022

CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)						ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
2	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	199	Isclas de coxão mole aceboladas	Batata palito assada	Arroz	Feijão	Laranja lima - AF	206
3	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Caqui	224
4	Qua	Chocolate cremoso	Pão integral	Creme vegetal	202	Mignon suíno refogado	Salada de cenoura ralada	Arroz	Feijão	Banana	239
5	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Patê de sardinha	153	Carne moída ao sugo	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	231
6	Sex	Leite	Pão caseiro	Pasta de amendoim	154	Sassami ao sugo	Batata doce sauté	Arroz	Feijão	Maçã	248
				173						229	
9	Seg	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha	186	Isclas de coxão mole ao sugo	Purê de batata	Arroz	Feijão	Laranja pera - AF	240	
10	Ter	Leite	Pão francês	Queijo minas frescal	168	Coxa/sobrecoxa ensopada	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Caqui	252
11	Qua	Leite	Pão integral	Margarina	162	Isclas de mignon suíno aceboladas	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	239
12	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	152	Carne moída bovina refogada	Salada de couve	Arroz	Feijão	Mamão	195
13	Sex	Leite com cacau	Pão caseiro	Creme vegetal	149	Frango cozido desfiado refogado	Aipim sauté	Arroz	Feijão	Maçã	242
				163						234	
16	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	199	Isclas de coxão mole refogadas	Batata sauté	Arroz	Feijão	Laranja lima - AF	220
17	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Caqui	217
18	Qua	Leite	Pão integral	Pasta de amendoim	175	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Feijão	Banana	239
19	Qui	Chocolate cremoso	Pão bisnaguinha	Margarina	209	Almôndegas bovinas	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	220
20	Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	141	Sassami ao sugo	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Maçã	248
				176						229	
23	Seg	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha	186	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Salada de batata c/ ovos	Arroz	Feijão	Laranja pera - AF	280	
24	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Patê de azeitona	211	Frango cozido desfiado ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Caqui	207
25	Qua	Leite	Pão integral	Margarina	162	Isclas de mignon suíno aceboladas	Salada de brócolis	Arroz	Feijão	Banana	239
26	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Margarina	155	Carne moída bovina refogada	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	229
27	Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	141	Sassami ao molho branco	Purê de aipim	Arroz	Feijão	Maçã	283
				171						247	
30	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	199	Isclas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Feijão	Laranja lima - AF	244
31	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa assada	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Poncã	202
	Qua										
	Qui										
	Sex										

Médias Mensais:
171
235

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPO

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Responsável técnico (a): Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: MAIO/2022

LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)				JANTAR (15:45 às 16:30 h)				VET	
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	708	
2 Seg	Arroz doce c/ canela sem açúcar		129	Acelga	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	157	692	
3 Ter	Mingau de amido c/ banana e cacau sem açúcar		178	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Espaguete integral alho e óleo	124	683	
4 Qua	logurte natural	Biscoito rosquinha de leite	133	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	159	733	
5 Qui	Leite	Bolo de cenoura sem açúcar	215	Escarola	Ovos mexidos com espinafre	Mingau de alho	121	719	
6 Sex	Smoothie de banana com aveia		174	Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata)			135	711	
			166				139	708	
9 Seg	Arroz doce c/ canela sem açúcar		129	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	157	712	
10 Ter	Frapê de maçã	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	173	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	131	724	
11 Qua	Vitamina de mamão	Biscoito maisena integral	166	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	121	688	
12 Qui	logurte nat batido	Biscoito de sequilho	194	Almeirão	Ovos cozido	Macarrão parafuso ao sugo	168	710	
13 Sex	Leite	Bolo de laranja sem açúcar	215	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata)			112	717	
			175				138	710	
16 Seg	Canjica c/ amendoim moído sem açúcar		174	Acelga	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	157	751	
17 Ter	Suco cítrico	Torta salgada sardinha	141	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Arroz, Purê de batata salsa	223	739	
18 Qua	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) c/ leite		209	Alface	Frango cozido desfiado ao sugo	Polenta cremosa	160	783	
19 Qui	Suco de uva	Bolo de abóbora/ coco sem açúcar	200	Couve-flor	Omelete com espinafre	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	147	776	
20 Sex	Mingau de aveia com banana e canela sem açúcar		134	Sopa de feijão (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata)			141	664	
			172				166	743	
23 Seg	logurte nat batido	Biscoito rosq chocolate	190	Acelga	Iscas de patinho ao sugo	Quirera com legumes	154	810	
24 Ter	Frapê de maçã	Bolinho de polvilho azedo	186	Beterraba	Quibe assado	Espaguete integral alho e óleo	154	758	
25 Qua	Canjica com coco sem açúcar		174	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Arroz com batata	132	707	
26 Qui	Leite	Bolo de fubá sem açúcar	234	Almeirão	Ovos mexidos cremoso	Arroz com cenoura	145	762	
27 Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena integral	184	Suco Natural	Pernil suíno com tomate e cebola	Pão Hot Dog	179	786	
			194				153	765	
30 Seg	Creme de amido s/ açuca	Sagu c/ suco de uva natural	171	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	157	772	
31 Ter	Suco cítrico	Biscoito rosq chocolate	150	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	131	641	
Qua									
Qui									
Sex	OBSERVAÇÃO: SUCO CÍTRICO: LIMÃO COM LARANJA								

Médias Mensais:

177

149

731

Crepioca doce (05/04) usar pasta de amendoim



Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

CRECHE - 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS

CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	A (mcg)	C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
CRECHE	1 - 3 anos	708	97 a 115 g	18 a 27 g	20 a 28	147	9	350	2

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

**MAIO
2022**

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
Semana 1	708	102	27	22	269	42	343	5
Semana 2	710	100	27	23	224	43	336	4
Semana 3	743	112	27	23	226	60	306	5
Semana 4	765	111	28	24	184	41	344	4
Semana 5								
MÉDIA MENSAL	732	106	27	23	226	47	332	5

PRECISAMOS FAZER ALGUMAS MODIFICAÇÕES NO CARDÁPIO DA CRECHE DE 1 A 3 ANOS PARA ATENDER A LEGISLAÇÃO ATUAL.

O CARDÁPIO DE FEVEREIRO JÁ ESTA COM AS ALTERAÇÕES.

PORÉM ESSAS MODIFICAÇÕES DEVEM SER FEITAS GRADATIVAMENTE, OBSERVANDO A ACEITAÇÃO DAS CRIANÇAS.

O AÇUCAR DEVE SER DIMINUIDO AOS POUCOS NAS PREPARAÇÕES. NÃO RETIRAR DE UMA ÚNICA VEZ.

AS MERENDEIRAS TAMBÉM PODEM EXPERIMENTAR NOVAS RECEITAS, SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR PARA VER A ACEITAÇÃO DAS CRIANÇAS.

AS RECEITAS QUE DEREM CERTO, COM BOA ACEITAÇÃO, PODEM SER COMPARTILHADAS CONOSCO.

ABAIXO SEGUEM ALGUNS TRECHOS DAS LEGISLAÇÕES ATUAIS QUE BASEIAM ESSAS ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DE 1 A 3 ANOS:

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 6 DE 08/05/2020

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 20 DE 02/12/2020

NOTA TÉCNICA Nº 1894784/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE

Art. 18 da Resolução 6 do FNDE

§ 8º 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.

NOTA TÉCNICA Nº 1894784/2020

"...faz-se urgente e necessário o ajuste de algumas condutas para o atendimento de crianças até 3 anos de idade, conforme as determinações da Resolução CD/FNDE "nº 6/2020, que seguem."

4.1.1. Retirar os alimentos ultraprocessados dos cardápios.

4.1.2 Retirar o açúcar de adição em vitaminas, sucos de fruta, leite, mingaus e preparações similares.

4.1.3 Retirar a bebida café dos cardápios.

DICA: Para adoçar as preparações de forma saudável, podem ser usadas algumas frutas no momento da preparação como por exemplo: canjica e arroz doce, ralar ou picar maçã

sem casca e acrescentar no cozimento. Também pode ser acrescentado um pouco mais de leite em pó para conferir sabor doce.

É necessário um trabalho pedagógico permanente de educação alimentar e nutricional junto aos alunos e seus familiares para a mudança no hábito/cultura alimentar.

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103