



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	
	<i>Seg</i>										
1	<i>Ter</i>	Carnaval			O "Leite Puro" é uma tendência nos cardápios. No verão servir gelado e no inverno servir morno.						
2	<i>Qua</i>	Cinzas									
3	<i>Qui</i>	Vitamina goiaba	Cereal em flocos	xxxxxx	197	Carne moída bovina refogada	Farofa de couve (far de mand)	Arroz	Feijão	Manga	232
4	<i>Sex</i>	Leite	Bolo de fubá s/açúcar		212	Sassami ao sugo	Salada de chuchu	Arroz	Feijão	Maçã	208
7	<i>Seg</i>	Iogurte nat batido	Cereal em flocos	Banana picada	190	Isclas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Feijão	Goiaba	244
8	<i>Ter</i>	Leite	Pão francês	Queijo minas frescal	168	Coxa/sobrecoxa ensopada	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Abacate c/banana	295
9	<i>Qua</i>	Leite	Pão integral	Creme vegetal	148	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	224
10	<i>Qui</i>	Leite	Pão bisnaguinha	Patê de sardinha	153	Almôndegas bovinas	Salada de couve	Arroz	Feijão	Melancia	183
11	<i>Sex</i>	Chocolate cremoso	Pão caseiro	Margarina	195	Sassami ao molho branco	Chuchu sauté	Arroz	Feijão	Maçã	208
					171					231	
14	<i>Seg</i>	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha		186	Isclas de coxão mole ao sugo	Batata sauté	Arroz	Feijão	Goiaba	223
15	<i>Ter</i>	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Abacate c/banana	231
16	<i>Qua</i>	Leite	Pão integral	Pasta de amendoim	175	Isclas de mignon suíno aceboladas	Farofa de cenoura (f. mand)	Arroz	Feijão	Banana	274
17	<i>Qui</i>	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	163	Carne moída ao sugo	Couve refogada	Arroz	Feijão	Manga	198
18	<i>Sex</i>	Leite	Pão caseiro	Margarina	141	Frango cozido desfiado refogado	Salada de chuchu	Arroz	Feijão	Maçã	208
					165					227	
21	<i>Seg</i>	Iogurte nat batido	Cereal em flocos	Banana picada	190	Isclas de coxão mole refogadas	Batata palito assada	Arroz	Feijão	Goiaba	221
22	<i>Ter</i>	Leite	Pão francês	Creme vegetal	144	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Abacate c/banana	266
23	<i>Qua</i>	Leite com cacau	Pão integral	Pasta de amendoim	197	Mignon suíno refogado	Salada de cenoura ralada	Arroz	Feijão	Banana	239
24	<i>Qui</i>	Leite	Pão bisnaguinha	Patê de azeitona	187	Carne moída bovina refogada	Farofa de couve (far de mand)	Arroz	Feijão	Manga	233
25	<i>Sex</i>	Suco goiaba	Pão caseiro	Margarina	120	Sassami ao sugo	Chuchu sauté	Arroz	Feijão	Maçã	199
					168					231	
28	<i>Seg</i>	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha		186	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Purê de batata	Arroz	Feijão	Goiaba	284
29	<i>Ter</i>	Chocolate cremoso	Pão francês	Pasta de amendoim	212	Frango cozido desfiado ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Abacate c/banana	250
30	<i>Qua</i>	Leite	Pão integral	Creme vegetal	148	Isclas de mignon suíno aceboladas	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	239
31	<i>Qui</i>	Leite	Pão bisnaguinha	Margarina	155	Almôndegas bovinas ao sugo	Farofa de couve (far de mand)	Arroz	Feijão	Manga	224
	<i>Sex</i>	Iogurte natural batido (07 e 21/03): liquidificar 70 g de iogurte com 70 ml de leite gelado e servir. Não adicionar açúcar.			175	Chocolate cremoso: leite UHT, cacau e amido. Levar todos os ingredientes ao fogo até ficar com consistência cremosa. Não usar açúcar.				249	

Médias Mensais:

170

Leite com cacau: não usar açúcar. Testar a receita c/ leite UHT e também c/ leite em pó para avaliar a aceitação e melhor solubilidade do produto. Bater no liquidificador os ingredientes com cubos de gelo. **235**

ATENÇÃO AO PER CAPITA DE CACAU - 5 g (1/2 colher de sopa rasa)*

Abacate c/banana: 70 g de abacate + 30 g de banana (amassados)

Coxa/Sobrecoxa crocante assada: tempere com alho, cebola, sal e limão. Empanar na farinha de milho.

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



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	
	Seg								
1	Ter	Carnaval							
2	Qua	Cinzas							
3	Qui	Frapê de coco	Bolo de cenoura s/ açúcar	213	Escarola	Ovos mexidos com espinafre	Arroz, Ervilha ensopada	217	860
4	Sex	Suco de abacaxi	Biscoito rosquinha de leite	121	Sopa de feijão (iscas de patinho, aletria, cenoura, repolho, batata)pão ou torradas		170	710	
7	Seg	Arroz doce c/ coco, canela s/ açúcar		129	Pepino	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	156	719
8	Ter	Suco goiaba	Bolo integral de banana e s/açuca	209	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Polenta com legumes	162	834
9	Qua	Canjica c/ pasta de amendoim s/ açúcar		217	Alface	Iscas de patinho refogadas	Mingau de alho	102	692
10	Qui	Leite	Milho verde cozido	213	Escarola	Ovo cozido	Arroz, Vagem refogada	190	739
11	Sex	Suco de manga	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	193	Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata) pão ou torradas		164	759	
				192				155	749
14	Seg	Canjica c/ amendoim moído s/ açúcar		190	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	156	754
15	Ter	Suco de manga	Torta salgada sardinha	184	Rabanete	Quibe assado	Macarrão espaguete integral alho e óleo	156	729
16	Qua	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) c/ leite		209	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta com legumes	157	816
17	Qui	Suco goiaba	Bolo de cacau s/ açúcar	190	Escarola	Omelete com espinafre	Virado de feijão (far. mand), Arroz	264	815
18	Sex	Vitamina de banana	Biscoito tipo sequilho	190	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letradas, cenoura, repolho, batata)pão ou torradas		151	690	
				193				177	761
21	Seg	Smoothie de banana, aveia e pasta de amendoim		205	Pepino	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	156	771
22	Ter	Creme de amido s/açucar	Sagu c/ suco de uva natural	205	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Polenta com legumes	162	777
23	Qua	logurte natural	Mamão picado com aveia	163	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Mingau de alho	102	701
24	Qui	Leite	Milho verde cozido	213	Escarola	Ovos mexidos cremoso	Arroz com batata e cenoura	157	790
25	Sex	Frapê de maçã	Bolo de abóbora s/ açúcar	229	Suco Natural	Patê de frango (cozido desfiado)	Pão de leite tipo "hot dog"	222	770
				203				160	762
28	Seg	Mingau de aveia com banana e canela		181	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	156	806
29	Ter	Frapê de maçã	Bolinho de polvilho azedo	186	Rabanete	Quibe assado	Macarrão de arroz parafuso ao sugo	157	806
30	Qua	Arroz doce com cacau s/ açúcar		150	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta com legumes	157	695
31	Qui	Vitamina de abacate	Bolo de laranja s/ açúcar	223	Escarola	Ovo cozido	Arroz, Vagem refogada	119	721
	Sex	logurte natural: servir 140 g do produto in natura, sem adicionar açúcar. O mamão pode ser acrescentado, ou servido a parte. Este produto já foi testado c/ alunos						147	757
		dos CMEIs em 2021 de diversas maneiras e as crianças :		185					

Médias Mensais:

193 Frapê de frutas: suco concentrado de frutas, água, leite em pó e gelo.

160 757

Pizza de Tapioca: massa (farinha de tapioca, ovos, aveia, fermento químico, sal). Recheio: polpa de tomate, queijo mussarela, azeitona, tomate em rodela e orégano.

Suco Natural (25/03): maracujá

Smoothie (21/03): descascar, picar e congelar a banana. Após liquidificar a fruta com leite, aveia e pasta de amendoim até consistência cremosa.

Não adicionar açúcar.

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

**MARÇO
2022**

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
Semana 1								
Semana 2	749	107	29	24	210	44	318	6
Semana 3	761	112	27	24	277	52	259	4
Semana 4	762	112	27	24	231	51	313	5
Semana 5	757	109	26	25	283	40	307	6
MÉDIA MENSAL	757	110	27	24	250	47	299	5

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


 Aline Gebeluka
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 - 1992
 Alimentação Escolar - PMPG


 Elaine Fernandes Pupo
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 - 103

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 DERM 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/COSANI/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.