



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

CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)					ALMOÇO (10:45 às 12 h)						
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição/Salada	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
	Seg										
1	Ter	Férias									
2	Qua	Semana Pedagógica									
3	Qui	Semana Pedagógica									
4	Sex	Semana Pedagógica									
7	Seg	Semana Pedagógica									
8	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	232	Coxa/sobrecoxa assada	Macarrão de arroz ao sugo	Arroz	Feijão	Banana	309
9	Qua	Leite	Pão integral	Creme vegetal	148	Mignon suíno refogado	Salada de pepino	Arroz	Feijão	Uva s/ semente	195
10	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Margarina	155	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Pera	197
11	Sex	Chocolate cremoso	Pão caseiro	Margarina	195	Frango cozido desfiado ao sugo	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Manga	196
					183						224
14	Seg	Leite	Aveia	Banana picada	113	Estrogonofe bovino	Batata sauté	Arroz	Feijão	Suco abacaxi	266
15	Ter	Leite	Pão francês	Creme de ricota	161	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Maçã	216
16	Qua	Leite com cacau	Pão integral	Margarina	184	Isclas de mignon suíno aceboladas	Salada de tomate	Arroz	Feijão	Banana	236
17	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	142	Almôndegas bovinas	Farofa de acelga(f. mand)	Arroz	Feijão	Pera	223
18	Sex	Leite	Pão caseiro	Pasta de amendoim	154	Sassami ao sugo	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Melancia	191
					151						226
21	Seg	iogurte natural batido c/ leite	Banana picada		169	Isclas de coxão mole refogadas	Salada de beterraba cozida	Arroz	Feijão	Goiaba	202
22	Ter	Leite	Pão francês	Creme de ricota	161	Frango cozido desfiado ao sugo	Vagem refogada	Arroz	Feijão	Melão	183
23	Qua	Chocolate cremoso	Pão integral	Creme vegetal	202	Mignon suíno refogado	Salada de cenoura ralada	Arroz	Feijão	Banana	239
24	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Margarina	155	Carne moída ao sugo	Farofa de couve(f. mand)	Arroz	Feijão	Uva s/ semente	228
25	Sex	Leite	Pão caseiro	Pasta de amendoim	115	Sassami ao molho branco	Abobrinha sauté	Arroz	Feijão	Melancia	191
					160						209
28	Seg	Carnaval									
	Ter	No dia 14/02: a merendeira poderá optar pelos cardápios:				Leite com cacau: não usar açúcar. Testar a receita com leite UHT e também com leite em pó					
	Qua	Mingau de aveia com banana ou Vitamina de banana c/ aveia				para avaliar a aceitação e melhor solubilidade do produto. Bater no liquidificador os ingredientes					
	Qui	iogurte natural batido (21/02): liquidificar 100 g de iogurte				com cubos de gelo. ATENÇÃO AO PER CAPITA DE CACAU - 5 g (meia colher de sopa rasa) *					
	Sex	com 90 ml de leite gelado e servir. Não adicionar açúcar.				Chocolate cremoso: leite UHT, cacau e amido. Levar todos os ingredientes ao fogo até ficar com consistência cremosa. Não usar açúcar.					

Médias Mensais:

165

220

O "Leite Puro" é uma tendência nos cardápios. No verão servir gelado e no inverno servir morno.

* Exemplo: Para 100 alunos = 500 g de cacau em pó para 9 litros de leite UHT ou 1,5 kg de leite em pó

Responsável técnico (a): 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



CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: FEVEREIRO/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
	Seg							
1	Ter	Férias						
2	Qua	Semana Pedagógica						
3	Qui	Semana Pedagógica						
4	Sex	Semana Pedagógica						
7	Seg	Semana Pedagógica						
8	Ter	xxxxxxxxxx Canjica com canela s/ açúcar	174	xxxxx	Carne moída bovina refogada	Arroz, Feijão	152	867
9	Qua	Salada de frutas (banana, laranja, maçã) com leite em pó	209	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Quirera com legumes	150	703
10	Qui	xxxxxxxxxx Arroz doce s/ açúcar	129	Escarola	Omelete com espinafre	Virado de feijão (far. mand), Arroz	266	747
11	Sex	Smoothie de banana, cacau e aveia	174	Sopa de feijão (Isclas de patinho, feijão, aletria,	batata, repolho) pão		170	734
			171				184	763
14	Seg	xxxxxxxxxx Canjica com canela s/ açúcar	174	Tomate	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	156	709
15	Ter	logurte natural	115	Pepino	Carne moída bovina ao sugo	Arroz, Feijão	165	657
16	Qua	xxxxxxxxxx Arroz doce s/ açúcar	129	Alface	Frango cozido desfiado ao sugo	Mingau de alho com legumes	103	651
17	Qui	Leite	213	Escarola	Isclas de patinho ao molho	Macarrão espaguete integral alho e óleo	117	695
18	Sex	Frapê de maçã	175	Cenoura	Risoto	(carne moída de frango, arroz)	193	713
			161				147	685
21	Seg	xxxxxxxxxx Canjica com coco s/ açúcar	174	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	156	701
22	Ter	Vitamina de banana	186	Acelga	Isclas de patinho aceboladas	Arroz, Ervilha ensopada	172	702
23	Qua	Creme de amido	103	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta com legumes	155	698
24	Qui	Frapê de maçã	250	Escarola	Ovos mexidos	Virado de feijão (far. mand), Arroz	227	861
25	Sex	Suco de maçã	192	Suco laranja	Carne moída bovina refogada	Pão de leite tipo "hot dog"	226	725
			181				187	737
28	Seg	Carnaval						
	Ter	Smoothie (11/02)	descascar, picar e congelar a banana. Após liquidificar a fruta com o cacau, leite e aveia até consistência cremosa. Não adicionar açúcar.					
	Qua	logurte natural :	servir 100g do produto in natura, sem adicionar açúcar. A banana pode ser acrescentada, ou servida a parte. Este produto já foi testado c/ alunos					
	Qui	dos CMEIS em 2021 de diversas maneiras e as crianças aceitaram bem o produto. A nova legislação restringe bebidas lácteas com adição de açúcar.						
	Sex	RESOLUÇÃO nº06 de 08/05/2020						

Médias Mensais:

171

173

728

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

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)	LIPIDIOS (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

FEVEREIRO 2022	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPIDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
Semana 1								
Semana 2	763	114	29	22	324	38	322	6
Semana 3	685	101	27	20	242	25	308	5
Semana 4	737	113	26	21	243	32	301	4
Semana 5								
MÉDIA MENSAL	728	109	27	21	270	32	310	5

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