



CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: JUNHO/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	
	Seg										
	Ter										
1	Qua	Leite	Pão integral	Margarina	141	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	176
2	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Margarina	155	Carne moída ao sugo	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	231
3	Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	141	Sassami ao molho branco	Batata doce sauté	Arroz	Feijão	Laranja lima	300
					146						235
6	Seg	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha		186	Isclas de coxão mole ao sugo	Batata rústica assada	Arroz	Feijão	Laranja lima - AF	222
7	Ter	Leite	Pão francês	Patê de azeitona	190	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Poncã	211
8	Qua	Chocolate cremoso	Pão integral	Margarina	216	Isclas de mignon suíno aceboladas	Farofa de cenoura (f. mand)	Arroz	Feijão	Banana	274
9	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Margarina	155	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	197
10	Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	141	Frango cozido desfiado refogado	Aipim sauté	Arroz	Feijão	Laranja pera	249
					177						231
13	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	223	Isclas de coxão mole refogadas	Purê de batata	Arroz	Feijão	Laranja lima - AF	244
14	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Poncã	240
15	Qua	Leite com cacau	Pão integral	Margarina	184	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Feijão	Banana	239
16	Qui	Corpus Christi									
17	Sex	HTPC									
					188						241
20	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	223	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Batata sauté	Arroz	Feijão	Laranja pera - AF	253
21	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Poncã	205
22	Qua	Leite	Pão integral	Patê de sardinha	160	Isclas de mignon suíno aceboladas	Salada de brócolis	Arroz	Feijão	Banana	239
23	Qui	Chocolate cremoso	Pão bisnaguinha	Margarina	209	Almôndegas bovinas ao sugo	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	220
24	Sex	Leite	Pão caseiro	Patê de azeitona	173	Sassami ao sugo	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Maçã	248
					184						233
27	Seg	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha		186	Isclas de coxão mole aceboladas	Salada de batata c/azeitona	Arroz	Feijão	Laranja lima - AF	241
28	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Frango cozido desfiado ao sugo	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Poncã	230
29	Qua	Leite com cacau	Pão integral	Creme de ricota	165	Mignon suíno refogado	Salada de cenoura ralada	Arroz	Feijão	Banana	239
30	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Margarina	155	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	193
	Sex				166						226

Médias Mensais:

172

233

AF: agricultura familiar



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPO



Elaine Fernandes 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: JUNHO/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								
	Ter								
1	Qua	logurte natural	Biscoito rosquinha de leite	133	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	159	609
2	Qui	xxxxxx	Arroz doce sem açúcar	129	Almeirão	Ovos mexidos cremoso	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	141	655
3	Sex	Vitamina de banana	Bolo de cenoura s/ açúcar	240	Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata)			135	816
				167				145	693
6	Seg	xxxxxx	Canjica com coco s/ açúcar	174	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	157	740
7	Ter	Frapê de amendoim	Biscoito rosq chocolate	182	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	131	714
8	Qua	logurte nat batido	Bolo de abóbora c/ coco s/ açú	242	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Arroz, Purê de batata salsa, Ervilha ensopada	226	958
9	Qui	Frapê de maçã	Biscoito de sequilho	181	Almeirão	Ovos cozidos	Mingau de alho	110	643
10	Sex	Laranjada	Torta salgada sardinha	210	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, batata, cenoura, repolho)			112	711
				198				147	753
13	Seg	Smoothie de banana, maracujá e aveia		174	Acelga	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	157	799
14	Ter	Suco de laranja	Bolinho de polvilho azedo	157	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Espaguete integral alho e óleo	124	678
15	Qua	Suco de maçã	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	201	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	781
16	Qui	Corpus Christi							
17	Sex	HTPC							
				177				146	753
20	Seg	Canjica c/ amendoim moído s/ açúcar		190	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	157	824
21	Ter	Frapê de uva	Biscoito rosq chocolate	193	Beterraba	Quibe assado	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	161	717
22	Qua	Frapê de amendoim	Bolo de laranja s/ açúcar	236	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	159	794
23	Qui	Mingau de aveia com banana e canela		134	Couve-flor	Omelete	Arroz c/ batata e cenoura, Ervilha ensopada	193	756
24	Sex	Vitamina de mamão	Biscoito maisena integral	166	Suco laranja	Risoto (Frango cozido desfiado ao sugo, arroz e milho verde)		242	828
				184				183	784
27	Seg	Creme amidos/açúcar	Sagu c/ suco de uva natural	164	Acelga	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	157	748
28	Ter	Laranjada	Bolinho de polvilho azedo	151	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Espaguete integral alho e óleo	124	662
29	Qua	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) c/ leite		182	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	743
30	Qui	logurte batido c/ coco	Bolo de fubá s/açúcar	263	Almeirão	Ovos mexidos cremoso	Macarrão parafuso ao sugo	141	751
	Sex			190				145	726

Médias Mensais:

183

153

742

Frapê de amendoim: leite em pó, água, gelo e pasta de amendoim.

Laranjada: suco de laranja com água

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

JUNHO 2022	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
Semana 1	693	95	27	23	304	43	308	4
Semana 2	753	105	27	26	262	60	315	4
Semana 3	753	113	25	21	105	50	278	3
Semana 4	784	113	28	25	150	60	341	5
Semana 5	726	111	26	21	175	62	291	4
MEDIA MENSAL	742	107	27	23	199	55	307	4

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/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.

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

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