



CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: JULHO/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										
Qua										
Qui										
1 Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	141	Sassami ao sugo	Purê de aipim	Arroz	Feijão	Laranja pera	250
4 Seg	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha		120	Isclas de coxão mole ao sugo	Batata palito assada	Arroz	Feijão	Poncã	211
5 Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Maçã	220
6 Qua	Leite	Pão integral	Margarina	162	Isclas de mignon suíno aceboladas	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	239
7 Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Patê de sardinha	153	Carne moída ao sugo	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	231
8 Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	141	Sassami ao molho branco	Batata doce sauté	Arroz	Feijão	Laranja pera	293
				147						239
11 Seg	Férias									
12 Ter	Férias									
13 Qua	Férias									
14 Qui	Férias									
15 Sex	Férias									
18 Seg	Férias									
19 Ter	Férias									
20 Qua	Férias									
21 Qui	Férias									
22 Sex	Férias									
25 Seg	Férias									
26 Ter	Feriado Sant'Ana									
27 Qua	HTPC									
28 Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Margarina	155	Carne moída bovina refogada	Virado de milho (far. mand)	Arroz	Feijão	Arroz doce s/açúcar	243
29 Sex	Leite	Pão caseiro	Margarina	141	Frango cozido desfiado refogado	Espaguete integral alho óleo	Arroz	Feijão	Suco de maçã	267

Médias Mensais:



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: JULHO/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								
	Qua								
	Qui								
1	Sex	Vitamina de banana	Biscoito rosquinha de leite	183	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac de letras, cenoura, repolho, batata)		112	685	
4	Seg	xxxxxx	Canjica com coco s/ açúcar	174	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	157	662
5	Ter	Smoothie de banana, aveia e pasta de amendoim	217	Beterraba	Quibe assado	Arroz, Purê de batata salsa, Ervilha ensopada	275	870	
6	Qua	Suco mamão/melão	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	214	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	121	737
7	Qui	Suco maracujá c limão	Bolo de cenoura c/ amendoim s/açúca	176	Escarola	Ovos mexidos cremoso	Mingau de alho	187	746
8	Sex	Frapê de amendoim	Biscoito de sequilho	161	Sopa de feijão (iscas de patinho, mac aletria, cenoura, repolho, batata)		141	736	
			188				176	750	
11	Seg	Férias							
12	Ter	Férias							
13	Qua	Férias							
14	Qui	Férias							
15	Sex	Férias							
18	Seg	Férias							
19	Ter	Férias							
20	Qua	Férias							
21	Qui	Férias							
22	Sex	Férias							
25	Seg	Férias							
26	Ter	Feriado Sant'Ana							
27	Qua	HTPC							
28	Qui	Suco de laranja	Torta salgada sardinha	139	Cenoura	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão parafuso de arroz alho e óleo	123	660
29	Sex	Frapê de amendoim	Bolo de tapioca c/ coco s/ açúcar	259	Suco de uva	Sanduíche de pernil suíno com tomate e cebola refogados (Pão hot dog)	231	898	

Médias Mensais:

750

Bolo de cenoura c/ amendoim: triturar o amendoim e acrescentar na massa para assar.




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

JULHO 2022	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1							
Semana 2	750	106	28	25	265	59	298	4
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								
MEDIA MENSAL	750	106	28	25	265	59	298	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.

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