



CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: AGOSTO/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	
1	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	190	Iscas de coxão mole refogadas	Virado de ervilha (far. mand)	Arroz	Feijão	Suco de laranja	240
2	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa ensopada	Farofa temperada (cebola, alho)	Arroz	Feijão	Arroz doce s/ açúcar	254
3	Qua	Leite	Pão integral	Patê de sardinha	202	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	239
4	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Queijo mussarela	175	Almôndegas bovinas	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	221
5	Sex	Leite	Pão caseiro	Patê de alho	166	Sassami ao sugo	Aipim sauté	Arroz	Feijão	Maçã	261
					<b>178</b>						<b>243</b>
8	Seg	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha		186	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Purê de batata	Arroz	Feijão	Laranja pera	277
9	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Melão	234
10	Qua	Leite	Pão integral	Queijo mussarela	182	Iscas de mignon suíno aceboladas	Salada de cenoura crua	Arroz	Feijão	Banana	239
11	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Patê verde	181	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	193
12	Sex	Leite	Pão caseiro	Patê de cenoura	167	Frango cozido desfiado refogado	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Maçã	248
					<b>175</b>						<b>238</b>
15	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Morango picado	168	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata sauté	Arroz	Feijão	Laranja pera	214
16	Ter	Leite	Pão francês	Patê de alho	183	Coxa/sobrecoxa ensopada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Melão	192
17	Qua	Leite	Pão integral	Patê de beterraba	187	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Feijão	Banana	239
18	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Margarina	155	Carne moída ao sugo	Farofa de couve (far. mand)	Arroz	Feijão	Mamão	231
19	Sex	Leite	Pão caseiro	Creme de ricota	153	Sassami ao molho branco	Purê de aipim	Arroz	Feijão	Maçã	265
					<b>169</b>						<b>228</b>
22	Seg	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha		237	Iscas de coxão mole ao sugo	Salada de batata simples	Arroz	Feijão	Laranja pera	241
23	Ter	Leite	Pão francês	Queijo minas frescal	168	Frango cozido desfiado ao sugo	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Melão	217
24	Qua	Leite	Pão integral	Patê de alho	187	Iscas de mignon suíno aceboladas	Salada de brócolis	Arroz	Feijão	Banana	239
25	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Queijo mussarela	175	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	220
26	Sex	Leite	Pão caseiro	Patê de sardinha	181	Sassami ao sugo	Batata doce sauté	Arroz	Feijão	Maçã	248
					<b>190</b>						<b>233</b>
29	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Morango picado	168	Iscas de coxão mole refogadas	Batata rústica assada	Arroz	Feijão	Laranja lima	211
30	Ter	Leite	Pão francês	Patê de beterraba	183	Sassami ao molho branco	Salada de repolho	Arroz	Feijão	Melão	222
31	Qua	Leite	Pão integral	Creme de ricota	174	Mignon suíno refogado	Farofa de cenoura (f. mand)	Arroz	Feijão	Banana	274
	Qui				<b>175</b>						<b>236</b>
	Sex										

Médias Mensais:

178

236



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: AGOSTO/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	
1 Seg	xxxxxx	Canjica com coco s/ açúcar	174	Suco maçã	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	184	788	
2 Ter	Suco de laranja	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	144	Suco uva	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	177	733	
3 Qua	logurte natural	Biscoito de sequilho	140	Alface	Ovos mexidos cremoso	Mingau de alho	163	744	
4 Qui	Frapê de amendoim	Bolo de cenoura s/ açúcar	212	Almeirão	Iscas de patinho ao sugo	Arroz, Purê de batata salsa, Ervilha ensopada	238	846	
5 Sex	Frapê de maçã	Biscoito maisena	180	Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata)			135	742	
			<b>170</b>				<b>179</b>	<b>770</b>	
8 Seg	Smoothie de banana, cacau e aveia		187	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	157	807	
9 Ter	xxxxxx	Arroz doce c/ canela s/ açúcar	129	Beterraba	Quibe assado	Espaguete integral alho e óleo	154	674	
10 Qua	logurte nat batido	Biscoito maisena	193	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	771	
11 Qui	Creme amido s/ açúcar	Sagu c/ suco de uva natural	171	Escarola	Ovos cozidos	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	133	678	
12 Sex	Leite	Bolo de laranja s/ açúcar	215	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, cenoura, repolho, batata)			112	742	
			<b>179</b>				<b>143</b>	<b>734</b>	
15 Seg	xxxxxx	Canjica com coco s/ açúcar	174	Acelga	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	157	713	
16 Ter	Limonada	Torta salgada sardinha	199	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	131	705	
17 Qua	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) com lei		209	Alface	Omelete	Arroz, Purê de batata salsa	215	851	
18 Qui	Frapê de maçã	Biscoito maisena	180	Almeirão	Frango cozido desfiado ao sugo	Polenta cremosa	161	728	
19 Sex	Frapê de amendoim	Bolo de fubá s/ açúcar	231	Sopa de feijão (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata)			141	790	
			<b>199</b>				<b>161</b>	<b>757</b>	
22 Seg	xxxxxx	Arroz doce c/ coco s/ açúcar	129	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	157	764	
23 Ter	Suco de laranja	Bolinho de polvilho azedo	157	Beterraba	Iscas de patinho ao sugo	Espaguete integral alho e óleo	122	663	
24 Qua	Mingau de aveia com banana e canela		134	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	717	
25 Qui	logurte nat batido	Bolo de fubá sem açúcar	263	Almeirão	Ovos mexidos cremoso	Arroz c/ batata e cenoura, Ervilha ensopada	233	891	
26 Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena	190	S maracujá	X- Salada (Hamburguer caseiro artesanal, queijo mussarela, alface, tomate, pão)		212	830	
			<b>174</b>				<b>176</b>	<b>773</b>	
29 Seg	Creme amido s/ açúcar	Sagu c/ suco de uva natural	171	Acelga	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	157	707	
30 Ter	Suco de limão c/ laranj	Bolinho de polvilho azedo	151	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete s/ ovos alho e óleo	131	687	
31 Qua	Vitamina de mamão	Biscoito maisena	171	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	776	
			<b>164</b>				<b>149</b>	<b>723</b>	

Médias Mensais:

144

165

759

Bolo de fubá coberto c/ cajuzinho: pasta de leite em pó com amendoim triturado




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

Composição nutricional  
**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (1 A 3 ANOS)**

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

AGOSTO  
2022

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
Semana 1	770	112	27	25	238	36	358	4
Semana 2	734	105	27	24	243	41	340	4
Semana 3	757	109	28	24	226	56	346	5
Semana 4	773	111	30	24	154	52	407	4
Semana 5								
<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>759</b>	<b>109</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>215</b>	<b>46</b>	<b>363</b>	<b>4</b>

**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/cultur:

*Aline Gebeluka*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 1992  
Alimentação Escolar - PMPG

*Elaine B. Pupo*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103

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