# PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTA GROSSA
## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

### CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 meses) MÊS: ABRIL/2023

| | | CAFÉ MANHÃ (8 às 8:30 h) | | LANCHE MANHÃ (9h30) | | ALMOÇO (10:45 às 12 h) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Data | | Bebida | Kcal | Fruta | Kcal | Carne | Guarnição | Arroz | Feijão | Kcal |
| 3 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Goiaba cozida picadinha | 32 | Mignon suíno cozido desfiado | Batata cozida amassada | Amassado | Amassado | 111 |
| 4 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Caqui maduro amassado | 43 | Frango desfiado refogado | Repolho cozido picadinho | Amassado | Amassado | 102 |
| 5 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Banana caturra amassada | 55 | Carne moída bovina cozida | Cenoura cozida amassada | Amassado | Amassado | 104 |
| 6 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Laranja lima picadinha | 28 | Iscas de coxão mole cozidas picadinhas | Couve refogada picadinha | Amassado | Amassado | 112 |
| 7 | Sex | **FERIADO - PAIXÃO** | | | | | | | | |
| | | **Médias Semana 1:** | **111** | | **39** | | | | | **107** |
| 10 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Goiaba cozida picadinha | 32 | Iscas de coxão mole cozidas picadinhas | Batata cozida amassada | Amassado | Amassado | 109 |
| 11 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Caqui maduro amassado | 43 | Frango desfiado refogado | Repolho cozido picadinho | Amassado | Amassado | 102 |
| 12 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Banana caturra amassada | 55 | Mignon suíno cozido desfiado | Brócolis refogado picadinho | Amassado | Amassado | 117 |
| 13 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Mamão amassado | 27 | Carne moída bovina cozida | Couve refogada picadinha | Amassado | Amassado | 108 |
| 14 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Maçã raspadinha | 34 | Sassami cozido desfiado | Abobrinha cozida amassada | Amassado | Amassado | 106 |
| | | **Médias Semana 2:** | **111** | | **38** | | | | | **108** |
| 17 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Abacate amassado | 48 | Mignon suíno cozido desfiado | Batata cozida amassada | Amassado | Amassado | 111 |
| 18 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Caqui maduro amassado | 43 | Frango desfiado refogado | Repolho cozido picadinho | Amassado | Amassado | 102 |
| 19 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Banana caturra amassada | 55 | Iscas de coxão mole cozidas picadinhas | Brócolis refogado picadinho | Amassado | Amassado | 116 |
| 20 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Mamão amassado | 27 | Carne moída bovina cozida | Acelga refogada picadinha | Amassado | Amassado | 107 |
| 21 | Sex | **FERIADO - TIRADENTES** | | | | | | | | |
| | | **Médias Semana 3:** | **111** | | **43** | | | | | **109** |
| 24 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Mamão amassado | 27 | Iscas de coxão mole cozidas picadinhas | Batata cozida amassada | Amassado | Amassado | 109 |
| 25 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Caqui maduro amassado | 43 | Frango desfiado refogado | Repolho cozido picadinho | Amassado | Amassado | 102 |
| 26 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Banana caturra amassada | 55 | Mignon suíno cozido desfiado | Cenoura cozida amassada | Amassado | Amassado | 109 |
| 27 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Mamão amassado | 27 | Frango desfiado refogado | Couve refogada picadinha | Amassado | Amassado | 103 |
| 28 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Maçã raspadinha | 34 | Carne moída bovina cozida | Abobrinha cozida amassada | Amassado | Amassado | 107 |
| | | **Médias Semana 4:** | **111** | | **37** | | | | | **106** |
| | Seg | | | | | | | | | |
| | Ter | | | | | | | | | |
| | Qua | | | | | | | | | |
| | Qui | | | | | | | | | |
| | Sex | | | | | | | | | |
| | | **Médias Semana 5:** | | | | | | | | |
| **Médias Mensais:** | | | **111** | | **40** | | | | | **107** |

A consistência das preparações deve ser evoluída gradativamente. No início amassada com um garfo. Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Tirar todas as sementes das frutas.

Fórmula Inf 2 = fórmula infantil 2

*Caqui maduro amassado:deve estar maduro ao ponto de conseguir amassar a fruta.*

PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTA GROSSA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 meses) MÊS: ABRIL/2023

| | | LANCHE DA TARDE (13:30 às 14 h) | | | JANTAR (15:45 às 16:30 h) | | | VET |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Data | | Bebida | Fruta | Kcal | Carne | Guarnição | | 475 |
| 3 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Laranja lima picadinha | 116 | Carne moída de frango cozida | Quirera com legumes | 78 | 449 |
| 4 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Ovo cozido picadinho | Papa de mingau de alho, cenoura cozida amassada | 83 | 486 |
| 5 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Mamão amassado | 116 | Pernil suíno moído cozido | Papa de arroz com batata salsa | 90 | 475 |
| 6 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 143 | Carne moída bovina cozida | Papa de macarrão aletria com cenoura | 80 | 473 |
| 7 | Sex | **FERIADO - PAIXÃO** | | | | | | |
| | | **Médias Semana 1:** | | **131** | | | **83** | **470** |
| 10 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Laranja lima picadinha | 116 | Pernil suíno moído cozido | Quirera com legumes | 87 | 456 |
| 11 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Maçã raspadinha | 122 | Carne moída bovina cozida | Papa de macarrão aletria com cenoura | 80 | 458 |
| 12 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Carne moída de frango cozida | Polenta cremosa | 92 | 523 |
| 13 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Caqui maduro amassado | 131 | Ovo cozido picadinho | Papa de arroz, batata salsa cozida amassada | 85 | 462 |
| 14 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Iscas de patinho cozida picadinha | Papa de arroz com batata e cenoura | 89 | 487 |
| | | **Médias Semana 2:** | | **133** | | | **86** | **477** |
| 17 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Laranja lima picadinha | 116 | Frango desfiado refogado | Quirera com legumes | 76 | 462 |
| 18 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Pernil suíno moído cozido | Papa de arroz com lentilha | 109 | 512 |
| 19 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Mamão amassado | 116 | Carne moída bovina cozida | Polenta cremosa | 95 | 493 |
| 20 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Ovo cozido picadinho | Papa de macarrão aletria com couve-flor picadinha | 82 | 475 |
| 21 | Sex | **FERIADO - TIRADENTES** | | | | | | |
| | | **Médias Semana 3:** | | **132** | | | **90** | **485** |
| 24 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Laranja lima picadinha | 116 | Pernil suíno moído cozido | Quirera com legumes | 87 | 450 |
| 25 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Maçã raspadinha | 122 | Carne moída bovina cozida | Papa de macarrão aletria com cenoura | 80 | 457 |
| 26 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Iscas de patinho cozida picadinha | Polenta cremosa | 95 | 517 |
| 27 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Abóbora cozida amassada | 103 | Ovo cozido picadinho | Papa de arroz com ervilha | 105 | 448 |
| 28 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Carne moída de frango cozida | Papa de arroz, batata cozida amassada | 83 | 482 |
| | | **Médias Semana 4:** | | **127** | | | **90** | **471** |
| | Seg | | | | | | | |
| | Ter | | | | | | | |
| | Qua | | | | | | | |
| | Qui | | | | | | | |
| | Sex | | | | | | | |
| | | **Médias Semana 5:** | | | | | | |
| **Médias Mensais:** | | | | **131** | | | **87** | **476** |

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

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (7 A 11 MESES)

| CRECHE - 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CATEGORIA | IDADE | ENERGIA (kcal) | CARBOIDRATOS (g) | PROTEÍNAS (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 | 7 -11 meses | 475 | 65 a 77 g | 12 a 18 g | 13 a 18 g | 350 | 35 | 182 | 5 |

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

| | | ENERGIA (kcal) | CARBOIDRATOS (g) | PROTEÍNAS (g) | LIPÍDIOS (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | A | C | CÁLCIO | FERRO |
| ABRIL 2023 | Semana 1 | 470 | 72 | 14 | 14 | 245 | 78 | 262 | 4 |
| | Semana 2 | 477 | 73 | 14 | 14 | 239 | 67 | 259 | 4 |
| | Semana 3 | 485 | 74 | 15 | 15 | 251 | 70 | 262 | 5 |
| | Semana 4 | 471 | 73 | 14 | 14 | 238 | 64 | 258 | 4 |
| | Semana 5 | | | | | | | | |
| | **MÉDIA MENSAL** | **476** | **73** | **14** | **14** | **243** | **70** | **260** | **4** |

**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