

CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: SETEMBRO/2023

CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)					ALMOÇO (10:45 às 12 h)						
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição ou Salada	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
	Seg										
	Ter										
	Qua										
	Qui										
1	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Manteiga	170	Sassami c/ molho Sugo com cenoura	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Maçã	242
		Médias Semana 1:									
4	Seg	Chá de maçã c/ casca de laranja	Farofa de ovos, com milho e ervilha		132	Mignon suíno assado com molho branco	Farofa de repolho (f. Mandioca)	Parbo	Preto	Abacaxi	286
5	Ter	Leite Puro	Pão francês	Nata com Cheiro Verde	149	Coxa/sobrecoxa frango ao molho	Maionese de batatas	Parbo	Preto	Laranja pera	255
6	Qua	Chocolate quente c/ banana	Pão caseiro fatiado	Maionese Caseira	214	Iscas de coxão mole grelhadas	Brócolis sauté	Parbo	Preto	Banana	226
7	Qui	FERIADO		INDEPENDÊNCIA		INDEPENDÊNCIA	INDEPENDÊNCIA				
8	Sex	Mingau de aveia com banana e cacau			156	Sassami ao sugo	Purê de aipim	Parbo	Preto	Maçã	226
		Médias Semana 2:			163						248
11	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			197	Estrogonofe (iscas coxão mole)	Batata palito assada	Parbo	Preto	Laranja pera	238
12	Ter	Leite quente c/ banana e amendoim	Pão francês	Maionese Caseira	253	Frango desfiado com cenoura ralada	Repolho refogado	Parbo	Preto	Abacaxi	200
13	Qua	Leite puro	Pão integral fatiado	Queijo minas frescal	182	Mignon suíno acebolado	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	233
14	Qui	Chá de maçã c/ casca de laranja	Pão caseiro fatiado	Pasta de amendoim com cacau e leite em pó	110	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (f. Mandioca)	Parbo	Preto	Manga	229
15	Sex	FERIADO		ANIVERSÁRIO		DE PONTA GROSSA					
		Médias Semana 3:			185						225
18	Seg	Chá de maçã c/ casca de laranja	Farofa de ovos, com milho e ervilha		132	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Batata rústica assada	Parbo	Preto	Abacaxi	218
19	Ter	Suco de Laranja	Pão francês	Patê de ricota c/ frango	178	Iscas de coxão mole aceboladas ao sugo	Salada: repolho	Parbo	Preto	Laranja pera	186
20	Qua	Chá de maçã c/ casca de laranja	Pão caseiro fatiado	Manteiga	95	Estrogonofe de Frango	Farofa de cenoura (f. Mandioca)	Parbo	Preto	Banana	293
21	Qui	Chocolate quente c/ banana	Pão bisnaguinha	Maionese Caseira	220	Quibe de panela	Couve refogada e Macarronese	Parbo	Preto	Manga	281
22	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	175	Coxa e Sobrecoxa ao molho sugo	Aipim sauté c/cheiro-verde	Parbo	Preto	Maçã	235
		Médias Semana 4:			160						243
25	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			107	Iscas de coxão mole grelhadas	Maionese de batatas	Parbo	Preto	Laranja pera	240
26	Ter	Leite puro	Pão francês	Pasta de amendoim com cacau e leite em pó	192	Coxa/sobrecoxa frango ao molho	Repolho refogado	Parbo	Preto	Abacaxi	207
27	Qua	Chocolate quente c/ banana	Pão integral fatiado	Nata c/ orégano	175	Mignon suíno acebolado	Beterraba cozida com molho de maionese	Parbo	Preto	Banana	266
28	Qui	Leite integral puro	Pão caseiro fatiado	Mussarela	161	Frango desfiado com creme de milho	Farofa de couve (f. Mandioca)	Parbo	Preto	Manga	278
29	Sex	Chocolate quente c/ banana	Pão bisnaguinha	Maionese Caseira	218	Carne moída bovina ao sugo	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Maçã	244
		Médias Semana 5:			170						247
Médias Mensais:				170							241

Aline Gebeluka
Nutricionista
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
Nutricionista
CRN 8-103
Alimentação Escolar - PMPG

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

CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: SETEMBRO/2023

LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)				JANTAR (15:45 às 16:30 h)			VET		
Data	Bebida		Acompanhamento	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	708	
	Seg								
	Ter								
	Qua								
	Qui								
1	Sex	Mingau de aveia com pasta de amendoim (adoçado c/ uvas passas)	150	Tomate	Ovos mexidos	Arroz e batata	151	712	
		Médias Semana 1:							
4	Seg	Arroz doce com cacau e canela (adoçado c/ uvas passas)	174	Acelga	Moída de frango ao sugo	Quirera com legumes	178	769	
5	Ter	Leite puro	Bolo de cenoura (adoçado c/ uvas passas)	176	Beterraba	Almôndegas bovinas ao sugo	Polenta cremosa	157	737
6	Qua	Creme de leite em pó	Sagu de uva	164	Alface	Pernil Suíno ao molho	Espagete com manteiga e cheiro verde	127	731
7	Qui	FERIADO: INDEPENDÊNCIA	FERIADO: INDEPENDÊNCIA			FERIADO: INDEPENDÊNCIA			
8	Sex	Vitamina de banana	Bolinho de polvilho azedo	229	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata, cenoura, repolho,)		112	723	
		Médias Semana 2:	186				143	740	
11	Seg	Canjica com cacau e canela (adoçado c/ uvas passas)	177	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	186	798	
12	Ter	Leite puro	Cookies de banana, aveia e uvas passas	238	Beterraba	Quibe assado	Espagete ao sugo	164	854
13	Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite em pó	182	Alface	Moída de frango refogada	Mingau de alho	159	756	
14	Qui	Limonada adoçada c/ suco de laranja conc	Empadão de frango com legumes	181	Couve-flor	Omelete com espinafre	Arroz com batata	192	712
15	Sex	FERIADO: ANIVERSÁRIO PONTA GROSSA	FERIADO: ANIVERSÁRIO PONTA GROSSA			FERIADO: ANIVERSÁRIO PONTA GROSSA			
		Médias Semana 3:	195				175	780	
18	Seg	Frapê de uva c/ iogurte e cookies de banana,aveia, uva passa e leite em pó	189	Acelga	Frango desfiado com ricota ralada	Quirera com legumes	204	743	
19	Ter	Suco de maçã	Torta de sardinha	192	Beterraba	Pernil Suíno com molho branco	Espagete alho e óleo	225	782
20	Qua	Arroz doce com canela e pasta de amendoim (adoçado c/ uvas passas)	195	Alface	Moída bovina ao sugo	Polenta cremosa	162	745	
21	Qui	Frapê de Maçã	Bolo de cenoura (adoçado c/ uvas passas)	192	Almeirão	Ovos mexidos com espinafre	Arroz com batata salsa e cenoura sauté	188	881
22	Sex	Pudim de leite em pó com banana e cacau	163	Sopa de feijão (iscas de patinho, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			166	739	
		Médias Semana 4:	186				189	778	
25	Seg	Canjica com canela (adoçado c/ uvas passas)	206	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	186	738	
26	Ter	Limonada adoçada c suco de laranja conc	Empadão de frango	191	Cenoura	Almôndegas bovinas ao sugo	Polenta cremosa	154	744
27	Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) iogurte	144	Alface	Iscas de patinho grelhadas	Espagete ao molho branco c/ cenoura	127	712	
28	Qui	Iogurte natural batido	Bolo de abóbora (adoçado c/ uvas passas)	204	Suco de Laranja	Ovos mexidos	Pão hot dog	242	885
29	Sex	Frapê de Maçã	Panqueca de banana fit	183	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)		173	817	
		Médias Semana 5:	186				176	779	
Médias Mensais:			188				171	769	

Aline Gebeluka
BIOLOGISTA
CRN 8 1992
Alimentação Escolar - PABIO

Elaine B. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 103

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (1 A 3 ANOS)

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	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

SETEMBRO 2023		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
						A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1								
	Semana 2	740	110	25	23	162	39	257	5
	Semana 3	780	111	30	25	168	65	314	6
	Semana 4	778	113	28	25	263	42	248	5
	Semana 5	779	111	30	25	239	52	326	4
	MÉDIA MENSAL	769	111	28	24	208	50	286	5

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

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 6 de 08/05/2020

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - INEPQ

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103
Alimentação Escolar - INEPQ

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na norma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

§ 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/COSAN/CGPAE/DIRAE

4. RECOMENDAÇÕES

"...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.

Orientações para Adoçar as Preparações:

Para adoçar determinadas preparações de forma saudável, foram adquiridas uvas-passas para os cardápios da creche em 2023. Banana e maçã também são ótimas opções para esta finalidade. O leite em pó também é uma boa alternativa para adoçar alguns pratos como canjica, arroz doce, mingau, etc.

É indispensável um trabalho pedagógico permanente de educação alimentar e nutricional junto aos alunos e seus familiares para a mudança dos hábitos alimentares.