

CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: ABRIL/2024

| Data | CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h) | | | | ALMOÇO (10:45 às 12 h) | | | | | |
|--------|---|------------------------------------|-------------------------|------------|---|-------------------------------------|-------|--------|----------------------------|------------|
| | Bebida | Pão /outros | Recheio | Kcal | Carne | Guarnição | Arroz | Feijão | Sobremesa | Kcal |
| 1 Seg | Vitamina de frutas com aveia (banana, maçã e mamão) | | | 197 | Estrogonofe bovino (iscas de coxão) | Batata doce assada c/ orégano | Parbo | Preto | Goiaba | 275 |
| 2 Ter | Leite puro | Pão francês | Nata | 149 | Frango assado crocante | Abobrinha refogada | Parbo | Preto | Abacate e banana amassados | 242 |
| 3 Qua | Leite puro | Pão bisnaguinha | Creme de cacau/amendoim | 169 | Mignon suíno assado ao molho de laranja | Farofa de acelga (far de mand) | Parbo | Preto | Caqui (AF) | 243 |
| 4 Qui | Chocolate cremoso | Integral | Queijo mussarela | 236 | Iscas de patinho ao molho | Aipim sauté com cheiro-verde | Parbo | Preto | Mamão | 212 |
| 5 Sex | Leite com cacau | Pão caseiro | Manteiga | 171 | Sassami ao sugo | Farofa de milho e cebola (far mand) | Parbo | Preto | Maçã | 257 |
| | Médias Semana 1: | | | 184 | | | | | | 246 |
| 8 Seg | Chá de erva doce | Farofa de ovos com milho e ervilha | | 132 | Iscas de coxão mole aceboladas | Purê de batata | Parbo | Preto | Abacaxi | 232 |
| 9 Ter | Leite puro | Pão francês | Patê ricota c/orégano | 170 | Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) | Quibebe de abóbora | Parbo | Preto | Maçã | 222 |
| 10 Qua | Leite com cacau | Pão caseiro | Manteiga | 171 | Mignon suíno refogado | Farofa de acelga (far de mand) | Parbo | Preto | Banana | 265 |
| 11 Qui | Leite puro | Pão bisnaguinha | Creme de cacau/amendoim | 191 | Escondidinho de aipim com carne moída de frango | | Parbo | Preto | Mamão | 218 |
| 12 Sex | Chocolate cremoso | Integral | Nata | 132 | Estrogonofe de frango (sassami) | Abobrinha refogada | Parbo | Preto | Caqui (AF) | 241 |
| | Médias Semana 2: | | | 159 | | | | | | 236 |
| 15 Seg | Mingau de aveia com banana e canela | | | 134 | Iscas de coxão mole grelhadas | Batata assada c/ orégano (AF) | Parbo | Preto | Abacaxi | 211 |
| 16 Ter | Chocolate cremoso | Pão francês | Manteiga | 220 | Frango ensopado (coxa/sobrecoxa) | Purê de abóbora | Parbo | Preto | Goiaba | 215 |
| 17 Qua | Leite puro | Integral | Queijo mussarela | 182 | Mignon suíno assado ao molho de laranja | Salada de chuchu | Parbo | Preto | Caqui (AF) | 213 |
| 18 Qui | Leite com cacau | Pão caseiro | Nata | 154 | Estrogonofe bovino (iscas de coxão) | Farofa de couve (far. Mand) | Parbo | Preto | Banana | 301 |
| 19 Sex | Leite puro | Pão bisnaguinha | Creme de cacau/amendoim | 169 | Sassami ao sugo | Abobrinha assada c/ orégano | Parbo | Preto | Pudim de cacau | 307 |
| | Médias Semana 3: | | | 172 | | | | | | 249 |
| 22 Seg | Chá de camomila | Farofa de ovos com milho e ervilha | | 132 | Iscas de coxão mole aceboladas | Batata cozida c/ molho tomate (AF) | Parbo | Preto | Abacaxi | 225 |
| 23 Ter | Chocolate cremoso | Pão francês | Queijo minas frescal | 221 | Mignon suíno refogado | Farofa de acelga (far de mand) | Parbo | Preto | Maçã | 240 |
| 24 Qua | Leite com cacau | Pão bisnaguinha | Creme de cacau/amendoim | 191 | Frango assado | Chuchu sauté | Parbo | Preto | Banana | 235 |
| 25 Qui | Leite puro | Integral | Nata | 153 | Carne moída de frango c/ tomate | Brócolis refogado | Parbo | Preto | Caqui | 200 |
| 26 Sex | Leite puro | Pão caseiro | Manteiga | 149 | Estrogonofe de frango (sassami) | Abobrinha sauté | Parbo | Preto | Mamão | 218 |
| | Médias Semana 4: | | | 169 | | | | | | 224 |
| 29 Seg | Vitamina de frutas com aveia (banana, maçã e mamão) | | | 197 | Estrogonofe bovino (iscas de coxão) | Batata sauté | Parbo | Preto | Abacaxi | 260 |
| 30 Ter | Chocolate cremoso | Pão francês | Nata | 203 | Frango assado crocante | Farofa de milho e cebola (far mand) | Parbo | Preto | Pudim de cacau | 384 |
| Qua | | | | | | | | | | |
| Qui | | | | | | | | | | |
| Sex | | | | | | | | | | |
| | Médias Semana 5: | | | 171 | | | | | | 239 |

Médias Mensais:



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



Legenda: AF – Agricultura Familiar

CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: ABRIL/2024

| Data | LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h) | | | JANTAR (15:45 às 16:30 h) | | | Kcal | VET |
|-----------------|--|--|------------|---|---|---|------------|------------|
| | Bebida | Acompanhamento | Kcal | Salada | Carne | Guarnição | | |
| 1 Seg | Curau de milho verde salgado | | 144 | Escarola | Ovos mexidos | Arroz, Batata salsa ensopada | 171 | 787 |
| 2 Ter | Salada de frutas c/ iogurte (banana, laranja, maçã e mamão) | | 144 | Beterraba | Sassami ao molho branco | Arroz, Quibebe de abóbora | 154 | 689 |
| 3 Qua | iogurte natural batido | Cookies de banana com aveia e cacau | 186 | Escarola | Carne moída de frango refogada | Polenta com legumes | 156 | 755 |
| 4 Qui | Smoothie de banana com cacau | | 174 | Alface/couve | Risoto com milho verde (peito de frango desfiado) | | 162 | 784 |
| 5 Sex | Mingau de aveia com banana e canela em pó | | 134 | Sopa (peito de frango desfiado, macarrão sopa letras, batata, abóbora, chuchu ou repolho) | | | 112 | 673 |
| | Médias Semana 1: | | 156 | | | | 151 | 738 |
| 8 Seg | Pudim cacau com coco ralado adoçado c/ uvas passas | | 149 | Salada: abobrinha ralada e Risoto com milho verde (peito de frango desfiado) | | | 198 | 711 |
| 9 Ter | Vitamina de goiaba | Bolo aveia com banana | 245 | Rabanete | Omelete com cheiro-verde | Macarrão de arroz ao sugo | 141 | 777 |
| 10 Qua | Frapê de maçã | Torrada com azeite, tomate e orégano | 159 | Alface | Sassami ao sugo | Polenta com legumes | 159 | 754 |
| 11 Qui | Creme de leite em pó | Sagu de uva | 164 | Escarola | Mignon suíno picadinho refogado | Quirera com legumes | 190 | 763 |
| 12 Sex | Vitamina de abacate, banana e aveia | | 167 | Sopa (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata AF, batata salsa, abóbora) | | | 112 | 651 |
| | Médias Semana 2: | | 177 | | | | 160 | 731 |
| 15 Seg | iogurte natural batido com mamão e banana | | 173 | Rabanete | Mignon suíno picadinho refogado | Polenta com legumes | 157 | 675 |
| 16 Ter | Frapê de uva | Crepioca de banana com cacau | 228 | Escarola | Ovos cozidos fatiados temperados c/ orégano (AF) | Macarrão espaguete ao molho branco | 132 | 795 |
| 17 Qua | Salada de frutas c/ leite em pó (banana, laranja, maçã e mamão) | | 209 | Alface | Carne moída de frango refogada | Quirera com legumes | 176 | 780 |
| 18 Qui | Leite puro | Bolo de abóbora (adoçado c/ uvas passas) | 153 | Sopa (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata AF, abóbora, repolho) | | | 160 | 767 |
| 19 Sex | Arroz doce com canela (adoçado c/ uvas passas) | | 152 | Repolho | Risoto com milho verde (peito de frango desfiado) | | 198 | 826 |
| | Médias Semana 3: | | 183 | | | | 164 | 769 |
| 22 Seg | Mingau de cacau com pasta de amendoim | | 149 | Escarola | Ovos mexidos cremosos (AF) | Arroz, Lentilha ensopada | 166 | 673 |
| 23 Ter | Leite puro | Bolo de laranja (adoçado c/ uvas passas) | 155 | Rabanete | Iscas de patinho refogadas | Polenta com legumes | 160 | 776 |
| 24 Qua | Frapê de maçã | Cookies de banana com aveia e cacau | 173 | Alface | Risoto com milho verde (peito de frango desfiado) | | 197 | 795 |
| 25 Qui | Limonada, Pizza de tapioca c/ queijo mussarela, tomate e orégano | | 208 | Suco Maracujá | Iscas de patinho refogadas com cebola e tomate | Pão hot dog | 117 | 678 |
| 26 Sex | Papa de banana e mamão com aveia | | 108 | Repolho | Mignon suíno picadinho refogado | Arroz, Viradinho de feijão (far de milho) | 208 | 683 |
| | Médias Semana 4: | | 158 | | | | 170 | 721 |
| 29 Seg | Pavê de Pão caseiro (creme de cacau/pasta de amendoim) | | 135 | Rabanete | Mignon suíno picadinho refogado | Quirera com legumes | 189 | 781 |
| 30 Ter | ----- | Sagu de leite com canela em pó | 153 | Abobrinha | Carne moída de frango refogada | Polenta com legumes | 156 | 896 |
| Qua | | | | | | | | |
| Qui | | | | | | | | |
| Sex | | | | | | | | |
| | Médias Semana 5: | | | | | | | |
| Médias M | #DIV/0! | //0! | 169 | #DIV/0! | #DIV/0! | #DIV/0! | 161 | 740 |

Legenda: AF – Agricultura Familiar



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

| ABRIL 2024 | ENERGIA (kcal) | CARBOIDRATOS (g) | PROTEÍNAS (g) | LIPÍDIOS (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
|---------------------|----------------|------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | | A | C | CÁLCIO | FERRO |
| | | | | | | | | |
| Semana 1 | 738 | 110 | 28 | 22 | 675 | 63 | 363 | 6 |
| Semana 2 | 731 | 107 | 26 | 23 | 565 | 51 | 279 | 6 |
| Semana 3 | 769 | 114 | 29 | 23 | 501 | 61 | 394 | 6 |
| Semana 4 | 721 | 109 | 27 | 21 | 243 | 48 | 280 | 5 |
| Semana 5 | | | | | | | | |
| MÉDIA MENSAL | 739,8 | 109,8 | 27,4 | 22,3 | 496,1 | 55,9 | 328,8 | 5,4 |

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

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 6 de 08/05/2020



Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma 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, são adquiridas uvas-passas para os cardápios da creche. 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.