



CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: JULHO/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	Mingau de aveia com banana e canela			134	Isclas de coxão mole ao molho	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Poncã	266
2 Ter	Leite puro	Pão francês	Nata	149	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Farofa de milho (far mand)	Parbo	Preto	Banana	291
3 Qua	Leite puro	Pão integral	Manteiga	170	Mignon suíno refogado picadinho	Batata palito assada	Parbo	Preto	Mamão	206
4 Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Manteiga	164	Carne moída de frango refogada	Quibebe de abóbora (LIC)	Parbo	Preto	Melão	185
5 Sex	Leite puro	Pão caseiro	Creme de cacau/amend	155	Estrogonofe de frango (sassami)	Farofa de ervilha (far mand)	Parbo	Preto	Poncã	275
	<b>Médias Semana 1:</b>			<b>154</b>						<b>245</b>
8 Seg	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
9 Ter	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
10 Qua	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
11 Qui	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
12 Sex	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
	<b>Médias Semana 2:</b>									
15 Seg	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
16 Ter	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
17 Qua	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
18 Qui	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
19 Sex	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
	<b>Médias Semana 3:</b>									
22 Seg	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>									
23 Ter	<i>HTPC</i>									
24 Qua	Leite puro	Pão francês	Creme de cacau/amend	172	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Repolho refogado	Parbo	Preto	Poncã	196
25 Qui	Leite puro	Pão integral	Manteiga	170	Ovos mexidos	Salada de almeirão	Parbo	Preto	Melão	191
26 Sex	<i>FERIADO</i>									
	<b>Médias Semana 4:</b>			<b>171</b>						<b>182</b>
29 Seg	Chá camomila	Farofa de ovos com	milho e ervilha	132	Carne moída bovina refogada	Purê de batata	Parbo	Preto	Laranja pera	218
30 Ter	Leite puro	Pão francês	Nata	149	Carne moída de frango refogada	Quibebe de abóbora	Parbo	Preto	Melão	185
Qua	Leite puro	Pão integral	Creme de cacau/amend	176	Isclas de coxão mole ao molho	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Banana	263
Qui										
Sex										
	<b>Médias Semana 5:</b>			<b>152</b>						<b>222</b>
	<b>Médias Mensais:</b>			<b>153</b>						<b>233</b>

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



Aline Gebeluka  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-1992  
Alimentação Escolar - PMPGO



Elaine F. Pupo  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103



CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: JULHO/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	Iogurte natural batido	Banana e mamão picadinhos	155	Alface	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Arroz branco , Purê de batata salsa	177	731	
2 Ter	Creme de leite em pó	Sagu de uva	178	Beterraba	Ovos mexidos	Arroz branco, Ervilha ensopada	180	798	
3 Qua	Smoothie de banana com cacau e pasta de amendoim		174	Almeirão	Peito de frango desfiado ao sugo	Polenta cremosa com legumes	161	712	
4 Qui	Frapê de maçã	Biscoito Montanha Russa (polvilho doce)	194	Acelga	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Quirera com legumes	193	736	
5 Sex	Leite puro	Bolo de abóbora adoçado c/ uvas passas	175	Escarola	Isclas de coxão mole grelhadas	Macarrão de arroz ao sugo	127	731	
	<b>Médias Semana 1:</b>		<b>175</b>				<b>168</b>	<b>741</b>	
8 Seg	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
9 Ter	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
10 Qua	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
11 Qui	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
12 Sex	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
	<b>Médias Semana 2:</b>								
15 Seg	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
16 Ter	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
17 Qua	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
18 Qui	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
19 Sex	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
	<b>Médias Semana 3:</b>								
22 Seg	<i>FÉRIAS E/OU RECESSO</i>								
23 Ter	<i>HTPC</i>								
24 Qua	Frapê de maçã	Torta salgada de sardinha	214	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	119	701	
25 Qui	Leite puro	Cookies de banana com aveia	153	Suco de maracujá, Sanduíche natural de peito de frango desfiado com molho de iogurte (pão, alface, tomate, cenoura)			139	653	
26 Sex	<i>FERIADO</i>								
	<b>Médias Semana 4:</b>		<b>184</b>				<b>129</b>	<b>677</b>	
29 Seg	Arroz doce com canela e coco ralado c/ uvas passas		152	Acelga	Isclas de patinho aceboladas	Macarrão de arroz ao sugo	126	629	
30 Ter	Frapê de uva	Torrada com tomate, azeite e orégano	175	Beterraba	Mignon suíno refogado picadinho	Arroz branco, Batata cozida	148	657	
31 Qua	Salada de frutas (banana, mamão, maçã, laranja)/ leite em pó		209	Escarola	Ovos cozidos fatiados temperados c/orégano	Mingau de alho	172	821	
Qui									
Sex									
	<b>Médias Semana 5:</b>		<b>179</b>				<b>149</b>	<b>702</b>	
<b>Médias Mensais:</b>			<b>177</b>				<b>158</b>	<b>722</b>	

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



Aline Gebeluka  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 1992  
Alimentação Escolar - PMPGO



Elaine Fernandes Pupo  
NUTRICIONISTA  
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)
<b>CRECHE</b>	<b>1 - 3 anos</b>	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 2024	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
							CÁLCIO	FERRO
Semana 1	741	107	26	24	528	49	318	5
Semana 2								
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5	702	107	25	20	745	56	274	5
<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>721,5</b>	<b>107,2</b>	<b>25,6</b>	<b>22,0</b>	<b>636,4</b>	<b>52,7</b>	<b>295,9</b>	<b>4,9</b>

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.