

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Berçário*

ZONA *(urbana)*

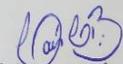
FAIXA ETÁRIA *(7 - 11 meses)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

		3ª FEIRA 01/03	4ª FEIRA 02/03	5ª FEIRA 03/03	6ª FEIRA 04/03			
Café da Manhã 8 h		-	-	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)			
Almoço 9h 30		-	-	Lentilha Batata doce assada Peito de frango cozido (desfiado) com tomate abafado Beterraba	Quirerinha Feijão preto Carne bovina moída refogada Cenoura cozida			
Lanche 1 13 h		-	-	Maçã	Laranja			
Lanche 2 15 h		-	-	Polenta cremosa carne bovina cozida na panela de pressão com legumes	Ovos mexidos com tomate picados + salsinha e cebolinha			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	474,35	71 g 60 %	22 g 15 %	12 g 26 %	243	52	163	4,44

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Laís Baratti Mibachi
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Berçário*

ZONA *(urbana)*

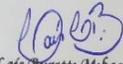
FAIXA ETÁRIA *(7 - 11 meses)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

	2ª FEIRA 07/03	3ª FEIRA 08/03	4ª FEIRA 09/03	5ª FEIRA 10/03	6ª FEIRA 11/03			
Café da Manhã 8 h	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)			
Almoço 9h 30	Arroz papa Feijão preto Frango ensopado Salada de pepino ralada	Arroz papa Feijão carioca Carne suína cozida com batatas Beterraba cozida	Arroz papa Lentilha Carne bovina moída Abobrinha refogada Tomate em cubos	Arroz papa Feijão preto Picadinho de carne bovina + molho de tomate Vagem cozida e cortada em cubos	Arroz papa Feijão Preto Bolinho de arroz (Assado) Couve picadinha refogada Ovos cozidos			
Lanche 1 13 h	Kiwi	Maçã	Banana	Laranja	Morango			
Lanche 2 15 h	Quirerinha, picadinho de carne bovina molho, repolho ralada (refogado)	Polenta com carne moída refogada com cenoura em cubos + salsinha	Macarrão, peito de frango em molho	Batata doce assada Omelete enroladinha	Sopa creme de batata salsa c/ frango e cenoura			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		475	70 g	20 g				
		60 %	15 %	26 %				

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Lais Duratti Mibachi
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Berçário*

ZONA *(urbana)*

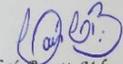
FAIXA ETÁRIA *(7 - 11 meses)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

	2ª FEIRA 14/03	3ª FEIRA 15/03	4ª FEIRA 16/03	5ª FEIRA 17/03	6ª FEIRA 18/03			
Café da Manhã 8 h	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)			
Almoço 9h 30	Caldo de feijão com couve picadinha Purê de batata inglesa Frango assado desfiado Vagem cozida e picadinha + tomate em cubos	Feijão carioca Batata salsa cozida Sassami de frango Beterraba cozida Alface picada	Arroz papa Feijão preto Ovos mexidos Couve picada refogada Vagem cozida picadinha	Batata inglesa assada (esmagada) Carne bovina moída refogada Cenoura cozida Beterraba cozida	Arroz papa Feijão Preto Picadinho de carne bovina refogada com abobrinha Repolho ralado miudinho			
Lanche 1 13 h	Banana	Maçã	Kiwi	Abacate	Laranja			
Lanche 2 15 h	Sopa de lentilha com carne suína + abobrinha e cenoura	Almondegas pequenas assadas + molho de tomate, macarrão parafuso	Polenta + Carne bovina cozida na panela de pressão (molho)	Sopa de feijão com carne bovina	Quirerinha com carne suína cozida			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		70 g	21 g	14 g				
	476	60 %	15 %	26 %	256	54	162	5

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Laís Baratti Mibachi
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Berçário*

ZONA *(urbana)*

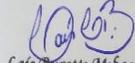
FAIXA ETÁRIA *(7 - 11 meses)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

	2ª FEIRA 21/03	3ª FEIRA 22/03	4ª FEIRA 23/03	5ª FEIRA 24/03	6ª FEIRA 25/03			
Café da Manhã 8 h	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)			
Almoço 9h 30	Batata doce assada; Brócolis cozido; Cenoura Cozida, Frango ensopadinho	Polenta, Abobrinha refogada, tomate carne de gado desfiada	Feijão preto Beterraba; Batata doce cozida; Couve flor; ovos mexidos	Batata inglesa refogada, abóbriinha, chuchu, frango assado	Lentilha, Batata doce cozida, tomate, abobrinha, carne bovina moída			
Lanche 1 13 h	Morango	Laranja	Maçã	Kiwi	Banana			
Lanche 2 15 h	Batata inglesa cozida; chuchu; beterraba; picadinho de carne bovina	Batata inglesa cozida, cenoura cozida, chuchu, frango assado	Batata salsa, Brócolis no vapor, tomate em cubos, Frango ensopado	Macarrão; beterraba cozida, brócolis, peito de frango desfiado	Sopa de lentilha e carne bovina			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		477,40	71 g 60 %	21 g 15 %				

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Lais Duratti Mibachi
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CMEI

MODALIDADE DE ENSINO *Educação Infantil - Berçário*

ZONA *(urbana)*

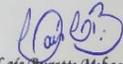
FAIXA ETÁRIA *(7 - 11 meses)*

PERÍODO *(integral)*

MARÇO/2022

	2ª FEIRA 28/03	3ª FEIRA 29/03	4ª FEIRA 30/03	5ª FEIRA 31/03	6ª FEIRA 01/04			
Café da Manhã 8 h	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)	Fórmula Infantil (90 ml)			
Almoço 9h 30	Arroz papa Feijão preto Frango ensopado Salada de pepino ralada	Arroz papa Feijão carioca Carne suína cozida com batatas Beterraba cozida	Arroz papa Lentilha Carne bovina moída Abobrinha refogada Tomate em cubos	Arroz papa Feijão preto Picadinho de carne bovina + molho de tomate Vagem cozida e cortada em cubos	Arroz papa Feijão Preto Bolinho de arroz (Assado) Couve picadinha refogada Ovos cozidos			
Lanche 1 13 h	Kiwi	Banana	Maçã	Laranja	kiwi			
Lanche 2 15 h	Quirerinha, picadinho de carne bovina molho, repolho ralada (refogado)	Polenta com carne moída refogada com cenoura em cubos + salsinha	Macarrão, peito de frango em molho	Batata doce assada Omelete enroladinha	Sopa creme de batata salsa c/ frango e cenoura			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	475	70 g 60 %	20 g 15 %	13 g 26 %	251	52,45	165,44	4,40

Obs.: Esse cardápio está sujeito à alterações por disponibilidade de itens, principalmente perecíveis (frutas e verduras).


Laís Duratti Mibachi
 NUTRICIONISTA
 CRN 8 7826

ORIENTAÇÕES

4 a 6 meses

Somente leite materno ou fórmula infantil.

Nesse período não se deve oferecer ao bebê chá, água, ou quaisquer outros alimentos.

6 a 7 meses

Esse período é o início da introdução alimentar, e a criança tende a rejeitar os alimentos

7 a 12 meses

Não acrescente **sal** nas preparações, após 12 meses limite a quantidade.

O **açúcar** não deve ser adicionado aos

A partir dos 6 meses, o organismo da criança já tem maturidade fisiológica e neurológica para ingerir outros alimentos além do leite materno.

6º mês		
Sem 1 e 2	Sem 3 e 4	A partir do 7º mês
Fruta 1x/dia	Fruta 1x/dia + refeição cozida	Fruta 1x + refeição cozida 2x

ATENÇÃO

Não é adequado liquidificar ou peneirar os alimentos, pois quanto mais líquidos forem, menor será a densidade nutricional. Lembre-se: no primeiro ano de vida velocidade de crescimento é muito alta! A consistência irregular da papa amassada estimula a mastigação, e o desenvolvimento dos músculos da face e favorece a posterior aceitação dos alimentos.

9 a 11 meses Período de transição da mamadeira para o copo, alimentos amassados para sólidos

Os volumes de mamadeiras para crianças de 0 a 1 ano que não recebem amamentação materna podem variar de acordo com aceitação da criança/ e ou orientação dos pais ou responsáveis.