



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

CARDÁPIO SEMANAL - FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 MESES COMPLETOS

PARCIAL MANHÃ

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Desjejum (7:45 / 8:00)	<p>Mamadeira –</p> <p>Fórmula láctea infantil 2</p> <p>Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária.</p>	<p>Mamadeira –</p> <p>Fórmula láctea infantil 2</p> <p>Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária.</p>	<p>Mamadeira –</p> <p>Fórmula láctea infantil 2</p> <p>Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária.</p>	<p>Mamadeira –</p> <p>Fórmula láctea infantil 2 Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária</p>	<p>Mamadeira –</p> <p>Fórmula láctea infantil 2</p> <p>Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária</p>
Intervalo Fruta	Banana	Pêra	Mamão	Banana com melão ou abacate	Manga
	<p>Papinha de fruta raspada ou amassada (6-8 meses)</p> <p>Fruta pedaços (a partir 9 meses)*</p>	<p>Papinha de fruta amassada ou raspada (6-8 meses)</p> <p>Fruta pedaços (a partir 9 meses)*</p>	<p>Papinha de fruta amassada ou raspada (6-8 meses)</p> <p>Fruta pedaços (a partir 9meses*)</p>	<p>Papinha de fruta amassada ou raspada (6-8 meses)</p> <p>Fruta pedaços (a partir 9 meses)*</p>	<p>Papinha de fruta amassada ou raspada (6-8 meses)</p> <p>Fruta pedaços (a partir 9 meses)*</p>
10:45 Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumes (batata salsa, cenoura e brócolis) com arroz e carne de frango (bem picadinha) <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risoto (arroz papa) de frango (desfiado pequeno ou bem picado) com mix de legumes e caldinho de feijão 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta mole • Carne frango picadinha ao molho ou Carne moída ao molho • Legumes cozidos (beterraba e cenoura) • caldo de feijão 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão (só caldo até 7 meses) • Arroz branco bem cozido • Cenoura, batata doce e couve bem picadinha refogada <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldinho de feijão com arroz papinha e 3 legumes (couve, cenoura e batatinha) 	<ul style="list-style-type: none"> • Purê de batata ou de mandioca • Carne bem picadinha/ou moída • legumes refogados (mínimo 3 tipos diferentes - coloridos) <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo cremoso de batata ou mandioca com carne picadinha/moída e legumes variados 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão c/ macarrãozinho, cabotiá, couve picadinha , abobrinha e batata
<p>OBS: O Açúcar é proibido!! Até 1 ano não deverá ser adicionado sal nas preparações. Quando a criança vem de casa e já está acostumada com o uso de sal, deve ser tentado ofertar sem sal na escola e orientar os pais para que façam também dessa forma em casa. Caso a criança recuse de todas as formas, adiciona-se porém em uma quantidade muito pequena("insonso"). O ideal é sempre sem sal, com temperos naturais para realçar sabor!!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ora-pro- nobis e espinafre: acrescentar nos molhos e sopas. • Procure colocar os alimentos separados sempre que possível, para que a criança conheça e perceba as texturas, sabores, formas e cores dos alimentos. 					



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044



CARDÁPIO SEMANAL - FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 MESES COMPLETOS

PARCIAL TARDE

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
13:45 /14:00 Lanche da tarde	Mamadeira – Fórmula láctea infantil 2 Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária.	Mamadeira – Fórmula láctea infantil 2 Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária.	Mamadeira – Fórmula láctea infantil 2 Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária.	Mamadeira – Fórmula láctea infantil 2 Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária	Mamadeira – Fórmula láctea infantil 2 Volume: seguir orientação do rótulo por faixa etária
Intervalo Fruta	Banana Papinha de fruta raspada ou amassada (6-8 meses) Fruta pedaços (a partir 9 meses)*	Pêra Papinha de fruta amassada ou raspada (6-8 meses) Fruta pedaços (a partir 9 meses)*	Mamão Papinha de fruta amassada ou raspada (6-8 meses) Fruta pedaços (a partir 9meses*)	Banana com melão ou abacate Papinha de fruta amassada ou raspada (6-8 meses) Fruta pedaços (a partir 9 meses)*	Manga Papinha de fruta amassada ou raspada (6-8 meses) Fruta pedaços (a partir 9 meses)*
16:00 Jantar	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de legumes (batata salsa, cenoura e brócolis) com arroz e carne de frango (bem picadinha) <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> Risoto (arroz papa) de frango (desfiado pequeno ou bem picado) com mix de legumes e caldinho de feijão 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta mole Carne frango picadinha ao molho ou Carne moída ao molho Legumes cozidos (beterraba e cenoura) caldo de feijão 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão (só caldo até 7 meses) Arroz branco bem cozido Cenoura, batata doce e couve bem picadinha refogada <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> Caldinho de feijão com arroz papinha e 3 legumes (couve, cenoura e batatinha) 	<ul style="list-style-type: none"> Purê de batata ou de mandioca Carne bem picadinha/ou moída legumes refogados (mínimo 3 tipos diferentes - coloridos) <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> Caldo cremoso de batata ou mandioca com carne picadinha/moída e legumes variados 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de feijão c/ macarrãozinho, cabotia, couve picadinha , abobrinha e batata

• OBS: O Açúcar é proibido!!

- SAL : Até 1 ano não deverá ser adicionado sal nas preparações (Sociedade Brasileira de Pediatria). Quando a criança vem de casa e já está acostumada com o uso de sal, deve ser tentado ofertar sem sal na escola e orientar os pais para que façam também dessa forma em casa. Caso a criança recuse de todas as formas, adiciona-se porém em uma quantidade muito pequena (“insonso”). O ideal é sempre sem sal, com temperos naturais para realçar sabor!!
 - Ora-pro- nobis e espinafre: acrescentar nos molhos e sopas. Procure colocar os alimentos separados sempre que possível, para que a criança conheça e perceba as texturas, sabores, formas e cores dos alimentos



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

OBSERVAÇÕES:

- MAMADEIRA COM FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO , OU LEITE MATERNO, CASO A MÃE OPTE POR VIR ATÉ O CMEI PARA AMAMENTAR SEU FILHO
- HIDRATAÇÃO NOS INTERVALOS – ÁGUA FILTRADA E/OU FERVIDA.
- *Fruta em pedaços (a partir dos 9 meses)conforme aceitação e desenvolvimento de cada criança, e sempre acompanhada do professor responsável – Todas as frutas podem ser oferecidas.
- Todos os legumes podem ser ofertados em todas as idades, respeitando a consistência por idade. Assim , além dos descritos no cardápio, outros poderão estar presente nos preparos.
- **SAL ADICIONADO:** não deve ser adicionado sal nos cardápios das crianças menores de 1 ano, principalmente até os 10 meses. Importante que a escola e família trabalhem da mesma forma para que assim a criança aceite a alimentação em ambos locais.

CONSISTÊNCIA: (referência : OS desafios da Alimentação Complementar- Pediatria Nestlé, julho 2019)

- A partir de 6 MESES (papa): alimentos bem cozidos , raspados ou amassados com garfo e oferecido de colher . (Não dar o grão de feijão, só o caldo dos 6 a 7 meses). Não ofereça frutas inteiras nem pedaços grandes.
- 7 a 8 MESES: alimentos bem cozidos e amassados.
- 9 a 11 meses: alimentos bem cozidos e levemente amassados ou cortados em pedaços bem pequenos, aumentar a consistência progressiva e gradativamente até atingir a consistência normal aos 12 meses, sempre respeitando a individualidade das crianças.

(CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SE, E QUANDO AS NUTRICIONISTAS JULGAR NECESSÁRIO).

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044