

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE PASSO FUNDO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO ELABORADO PELA NUTRICIONISTA GABRIELA GIONGO BORTOLI CRN 2 15969

CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL ZONA (urbana) PERÍODO INTEGRAL FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS

CARDÁPIO DE INVERNO 2025

(MAIO A SETEMBRO)

2ª SEMANA 4ª SEMANA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
Café da manhã 7h30min Lanche da manhã 9h30min Lanche da tarde 13h30min		Leite materno/ leite em pó Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Vitamina com leite + fruta + aveia em flocos	Leite materno/ leite em pó Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Omelete com aveia em flocos	Leite materno/ leite em pó Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Mingau de aveia (leite + aveia + canela em pó)	Leite materno/ leite em pó Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Pão + ovos mexidos	Leite materno/ leite em pó Fruta (banana ou maçã ou bergamota) Bolo salgado de frango *confeccionado pela escola			
ALMOÇO 11h00		Arroz cozido Feijão preto cozido Ovos mexidos com tempero verde Beterraba cozida + couve manteiga refogada Água	Polenta Coxa e sobrecoxa com polpa de tomate Cenoura cozida + repolho picado Água	Massa cozida Carne bovina em cubos com polpa de tomate Alface + brócolis Água	Arroz cozido Lentilha cozida Seleta de legumes Sassami grelhado Beterraba cozida + repolho cozido Água	Sopa de frango (caldo de frango (sassami) + seleta de legumes + batata doce ou massa) + pão torrado Água			
JANTA 15h30min		Arroz cozido Feijão preto cozido Omelete Beterraba cozida + couve manteiga refogada Água	Aipim cozido Carne bovina em cubos com polpa de tomate Cenoura cozida + repolho cozido Água	Massa cozida Coxa e sobrecoxa com polpa de tomate Alface + brócolis Água	Arroz cozido Lentilha cozida Batata doce cozida Carne suína grelhada Beterraba cozida + repolho cozido Água	Sopa de feijão (caldo de feijão + sassami grelhado + seleta de legumes + batata doce/ massa) Pão torrado Água			
Composição nutricional (Média semanal) 70% das necessidades nutricionais/dia 3 refeições	Faixa etária	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	CA	Fe	Vit A	Vit C
	Dados base	708	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	182 mg	5,0 mg	350 ug	35mg
	1 a 3 anos	755	47%	22%	35%	572	3,9	458	39

OBS: OS CARDÁPIOS ESTÃO SUJEITO A ALTERAÇÕES, DEVIDO A PROBLEMAS COM ITENS E ENTREGAS DE FORNECEDORES

OBSERVAÇÕES:

AGUARDAR NO MÍNIMO 40 MINUTOS APÓS O ALMOÇO PARA OFERECER LEITE.

MAMADEIRAS DEVEM SER UTILIZADAS APENAS ATÉ 1 ANO.

● 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 presentes nos preparos.

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 oferecidos de colher . (Não dar o grão de feijão, só o caldo dos 6 a 7 meses). Não ofereça frutas inteiras nem em pedaços grandes.

● 6 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.

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, se e quando houver necessidade.

Gabriela Bortoli
Nutricionista
CRN 2 15969D