



# CARDÁPIO ESCOLAR 2017

NUTRICIONISTA  
Camila Paiva CRN3: 25206

## CARDÁPIO BERÇÁRIO A e B- 1º e 3º Semana de Outubro 2017

| REFEIÇÃO                       | 2º FEIRA<br>02/10/2017<br>16/10/2017                           | 3º FEIRA<br>03/10/2017<br>17/10/2017  | 4º FEIRA<br>04/10/2017<br>18/10/2017   | 5º FEIRA<br>05/10/2017<br>19/10/2017  | 6º FEIRA<br>06/10/2017<br>20/10/2017   |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|
| CAFÉ DA MANHÃ                  | MAMADEIRA/<br>CAFÉ COM LEITE E<br>BISCOITO SALGADO             | MAMADEIRA/<br>CAFÉ COM LEITE<br>BISCOITO SALGADO                                    | MAMADEIRA/<br>CAFÉ COM LEITE<br>BISCOITO SALGADO                               | MAMADEIRA/<br>CAFÉ COM LEITE E<br>BISCOITO SALGADO  | MAMADEIRA/<br>CAFÉ COM LEITE E<br>BISCOITO SALGADO                                 |
| ALMOÇO                         | ARROZ, FEIJÃO<br>PRETO, FAROFA DE<br>OVO E SALADA DE<br>TOMATE | ARROZ, FEIJÃO<br>CARIOCA, CARNE<br>MOÍDA COM<br>CENOURA E<br>SALADA DE<br>BETERRABA | ARROZ, FEIJÃO<br>CARIOCA, CARNE<br>COZIDA COM<br>BATATA E SALADA<br>DE REPOLHO | ARROZ, FEIJÃO<br>PRETO,<br>ESTROGONOFE DE<br>FRANGO, BATATA<br>ASSADA E SALADA<br>DE ALFACE | MACARRÃO<br>PARAFUSO, CARNE<br>MOÍDA, MOLHO DE<br>TOMATE E<br>BRÓCOLIS<br>REFOGADO |
| SUCO<br>APÓS O ALMOÇO          | SUCO DE LIMÃO  | SUCO DE<br>TANGERINA  | SUCO DE ABACAXÍ  | SUCO DE<br>MARACUJÁ   | SUCO DE<br>MORANGO   |
| COLAÇÃO                        | MAMADEIRA<br>/LEITE COM<br>SUPLEMENTO                          | MAMADEIRA<br>/LEITE COM<br>SUPLEMENTO   | MAMADEIRA<br>/LEITE COM<br>SUPLEMENTO  | MAMADEIRA<br>/LEITE COM<br>SUPLEMENTO   | MAMADEIRA /<br>LEITE COM<br>SUPLEMENTO   |
| LANCHE I                       | BOLO DE<br>CHOCOLATE E<br>SUCO DE LIMÃO                        | MINI PÃO DE SAL<br>COM PRESUNTO,<br>QUEIJO<br>MUSSARELA E<br>SUCO DE<br>TANGERINA   | ROSCA DE COCO<br>SUCO DE ABACAXI   | MINI PÃO COM<br>PATÊ DE FRANGO E<br>SUCO DE<br>MARACUJÁ                                     | MINI PÃO DOCE<br>COM COCO E<br>IOGURTE DE<br>MORANGO                               |
| LANCHE II                      | BANANA   | MAÇA  | MAMÃO  | BANANA  | GELATINA   |
| <b>KCAL/Dia<br/>(CALORIAS)</b> | <b>789,86</b>  | <b>772,65</b>   | <b>811,22</b>  | <b>801,48</b>   | <b>914,31</b>  |
| Carboidratos (g)               | 119,39   | 111,09  | 119,52   | 128,49  | 110,31   |
| Proteínas (g)                  | 22,24  | 28,55   | 26,74  | 22,53   | 32,43  |
| Lipídios (g)                   | 24,82  | 23,79   | 25,13  | 21,93   | 38,21  |
| Fibras (g)                     | 4,06   | 4,60  | 4,76   | 2,90  | 4,16   |
| Vitamina A (mcg)               | 578,38   | 469,11  | 157,23   | 431,74  | 692,26   |
| Vitamina C (mg)                | 18,34  | 26,85   | 25,45  | 22,06   | 30,37  |
| Cálcio (mg)                    | 39,76  | 151,77  | 181,42   | 20,36   | 30,03  |
| Ferro (mg)                     | 3,38   | 4,12  | 2,85   | 2,32  | 5,06   |
| Magnésio (mg)                  | 40,27  | 34,19   | 26,87  | 28,51   | 18,26  |
| Zinco (mg)                     | 0,85   | 2,23  | 2,31   | 0,46  | 1,54   |
| Sódio (g)                      | 229,84   | 590,36  | 267,72   | 137,85  | 692,26   |

| NECESSIDADES NUTRICIONAIS - CRECHE  |              |   |                     |                  |                 |               |                    |                    |                   |                  |                     |                 |                  |
|---|--------------|---|---------------------|------------------|-----------------|---------------|--------------------|--------------------|-------------------|------------------|---------------------|-----------------|------------------|
|                  |              | Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE           |                     |                  |                 |               |                    |                    |                   |                  |                     |                 |                  |
|   |              | VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES |                     |                  |                 |               |                    |                    |                   |                  |                     |                 |                  |
| Para Alunos de Período Integral (Acima de 3 refeições) : 70 % das necessidades nutricionais diárias |              |   |                     |                  |                 |               |                    |                    |                   |                  |                     |                 |                  |
| Categoria   | Idade        | Energia<br>Kcal   | Carboidratos<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Lipídeos<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vitamina<br>A (mg) | Vitamina<br>C (mg) | Calcio<br>Ca (mg) | Ferro<br>Fe (mg) | Magnésio<br>Mg (mg) | Zinco<br>Zn(mg) | Sódio<br>So (mg) |
| Creche  | 7 - 11 meses | 450   | 73,10               | 14,00            | 11,30           | ****          | 350,00             | 35,00              | 189,00            | 7,70             | 54,00               | 2,10            | 1000,00          |
|   | 1 - 3 anos   | 700   | 114,90              | 21,90            | 17,50           | 13,30         | 210,00             | 12,00              | 350,00            | 4,90             | 56,00               | 2,10            | 1000,00          |

\* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – Referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997 – 2000 – 2001. Adaptada.

**Nota:** A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogados.

### CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

**Atenção:** é proibida a alteração do cardápio sem a autorização da nutricionista, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 - FNDE

Camila de Oliveira G. Paiva – CRN3 25206 ----- Nutricionista Responsável Técnica



# CARDÁPIO ESCOLAR 2017

NUTRICIONISTA  
Camila Paiva / CRN3: 25206

## CARDÁPIO BERÇÁRIO A e B – 2º e 4º Semana/ Outubro 2017

| REFEIÇÃO                   | 2º FEIRA<br>09/10/2017<br>23/10/2017   | 3º FEIRA<br>10/10/2017<br>24/10/2017   | 4º FEIRA<br>11/10/2017<br>25/10/2017                             | 5º FEIRA<br>12/10/2017<br>(Feriado)<br>26/10/2017  | 6º FEIRA<br>13/10/2017<br>(Feriado)<br>27/10/2017                      |
|----------------------------|--|--|--|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ              | MAMADEIRA /ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE  | MAMADEIRA /ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE  | MAMADEIRA /ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE                          | MAMADEIRA /ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE  | MAMADEIRA /ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE                                |
| ALMOÇO                     | ARROZ, FEIJÃO PRETO, EMPANADO DE FRANGO ASSADO, BATATA REFOGADA E SALADA DE TOMATE | ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, MANDIOQUINHA SALSA REFOGADA E SALADA DE PEPINO | CANJIQUINHA COM FRANGO, TOMATE E SALADA DE COUVE                 | ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIREINHAS DE LOMBO ACEBOLADO, BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE ALFACE | MACARRÃO ESPAGUETE, CARNE MOÍDA, MOLHO DE TOMATE E COUVE FLOR REFOGADA |
| SUCO                       | SUCO DE CAJU   | SUCO DE MARACUJA   | SUCO DE LIMÃO  | SUCO DE ABACAXI  | SUCO DE TANGERINA  |
| COLAÇÃO                    | MAMADEIRA /LEITE COM SUPLEMENTO  | MAMADEIRA /LEITE COM SUPLEMENTO  | MAMADEIRA /LEITE COM SUPLEMENTO                                  | MAMADEIRA /LEITE COM SUPLEMENTO  | MAMADEIRA /LEITE COM SUPLEMENTO  |
| LANCHE I                   | BOLO DE LARANJA E SUCO DE CAJÚ   | PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ  | SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO | MINI PÃO COM PATÊ DE FRANGO E SUCO DE ABACAXI  | PÃO DE FRIOS E SUCO DE TANGERINA                                       |
| LANCHE II                  | BANANA   | MAÇÃ   | MAMÃO  | BANANA   | DANONE   |
| <b>KCAL/Dia (CALORIAS)</b> | <b>731,91</b>  | <b>705,65</b>  | <b>922,06</b>  | <b>753,39</b>  | <b>863,93</b>  |
| Carboidratos (g)           | 70,29  | 100,91   | 97,79  | 65,58  | 108,11   |
| Proteínas (g)              | 20,85  | 36,53  | 22,92  | 18,60  | 34,82  |
| Lipídios (g)               | 14,89  | 17,32  | 48,80  | 20,55  | 32,47  |
| Fibras (g)                 | 4,99   | 4,39   | 6,35   | 3,87   | 4,08   |
| Vitamina A (mcg)           | 726,51   | 557,46   | 484,75   | 460,89   | 745,84   |
| Vitamina C (mg)            | 26,13  | 17,06  | 64,79  | 20,75  | 28,92  |
| Cálcio (mg)                | 102,32   | 87,24  | 223,10   | 52,97  | 122,91   |
| Ferro (mg)                 | 3,70   | 3,63   | 4,01   | 3,94   | 4,72   |
| Magnésio (mg)              | 48,02  | 28,51  | 44,03  | 33,56  | 24,58  |
| Zinco (mg)                 | 1,86   | 0,78   | 1,82   | 1,76   | 0,58   |
| Sódio (g)                  | 235,76   | 483,63   | 509,11   | 239,76   | 99,04  |

| NECESSIDADES NUTRICIONAIS - CRECHE  |              |         |              |           |          |        |          |          |         |         |          |        |         |
|---|--------------|---------|--------------|-----------|----------|--------|----------|----------|---------|---------|----------|--------|---------|
| Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE   |              |         |              |           |          |        |          |          |         |         |          |        |         |
| VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES   |              |         |              |           |          |        |          |          |         |         |          |        |         |
| Para Alunos de Período Integral (Acima de 3 refeições) : 70 % das necessidades nutricionais diárias |              |         |              |           |          |        |          |          |         |         |          |        |         |
| Categoria   | Idade        | Energia | Carboidratos | Proteínas | Lipídeos | Fibras | Vitamina | Vitamina | Calcio  | Ferro   | Magnésio | Zinco  | Sódio   |
|   |              | Kcal    | (g)          | (g)       | (g)      | (g)    | A (mg)   | C (mg)   | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg)  | Zn(mg) | So (mg) |
| Creche  | 7 - 11 meses | 450     | 73,10        | 14,00     | 11,30    | ****   | 350,00   | 35,00    | 189,00  | 7,70    | 54,00    | 2,10   | 1000,00 |
|   | 1 - 3 anos   | 700     | 114,90       | 21,90     | 17,50    | 13,30  | 210,00   | 12,00    | 350,00  | 4,90    | 56,00    | 2,10   | 1000,00 |

\* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – Referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997 – 2000 – 2001. Adaptada.

**Nota:** A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogados.

### CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

**Atenção:** é proibida a alteração do cardápio sem a autorização da nutricionista, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 - FNDE  
Camila de Oliveira G. Paiva – CRN3 25206 ----- Nutricionista Responsável Técnica