



CARDÁPIO I – CEMEI – CRIANÇAS DE 4 A 6 MESES

JULHO/2023

MENSAL								
DIA	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO	ALMOÇO			LANCHE DA TARDE		
	LEITE	PAPA DE FRUTAS	PAPA SALGADA			LEITE	PAPA DE FRUTAS	LEITE
			TUBÉRCULOS	HORTALIÇAS	CARNES			
SEG	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml
TER	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml
QUA	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml
QUI	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml
SEX	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 1 100ml

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercadorias.
- Seguir as outras orientações em anexo para preparo do cardápio.
- A consistência da dieta deverá ser alterada conforme a idade da criança. Para os alunos com qualquer doença relacionada à alimentação ou demais necessidades alimentares especiais serão atendidas com alterações deste cardápio, de acordo com a orientação médica após atestado médico fornecido pelos pais ou responsável à direção escolar.
- As refeições serão servidas conforme os horários estabelecidos por cada escola na fase de retomada das aulas e demais atividades presenciais nas unidades escolares no contexto da pandemia de Covid-19.



PREFEITURA MUNICIPAL DE DUMONT
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Tabela Nutricional

VALORES MÍNIMOS DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES – FNDE/PNAE

Creche – 04 a 06 meses – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitaminas A (mcg)	C (mg)	Mínerais Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Referência FNDE/PNAE	-	-	-	-	-	-	-	-
Média do Cardápio Calculado	694,49	112,73	29,44	13,98	530,78	43,34	158,75	4,35



ORIENTAÇÕES – Merenda Escolar para a Educação Infantil

A OMS e o Ministério da Saúde recomendam o aleitamento materno exclusivo por 6 meses e complementar até os 2 anos ou mais. Deve-se lembrar que a mãe poderá continuar a amamentar a criança em casa (de manhã e a noite) evitando-se o desmame total da criança. A partir dos 4 meses, na impossibilidade do aleitamento materno em tempo integral para lactentes frequentadores de creches em período integral, ou após os 6 meses para crianças com aleitamento materno exclusivo, deve-se introduzir a alimentação complementar.

A alimentação na creche das crianças de 4 a 12 meses deve constituir-se de: Menores de 4 meses: apenas alimentação láctea; Dos 4 aos 8 meses: leite, papa de frutas e papa salgada; Após completar 8 meses: leite, fruta in natura, papa salgada ou a refeição oferecida às demais crianças; Após completar 12 meses: leite com frutas, pão, cereal ou tubérculos, frutas, refeição normal oferecida às demais crianças da creche.

Orientações para o preparo:

Papa salgada:

- A consistência da dieta deverá ser alterada conforme a idade da criança.
- Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados (sem peneirar ou liquefazer) e gradativamente em pequenos pedaços, até que a criança comece a receber a mesma refeição da família, neste caso de acordo com o cardápio geral da escola.
- Cada ingrediente da papa salgada deverá ser oferecido separadamente. Pois nessa fase a criança está aprendendo a identificar texturas, sabores e cores dos alimentos.
- Para o preparo os alimentos devem ser cozidos em água suficiente para amaciá-los, utilizar pouco sal ou óleo, poder ser adicionado temperos naturais (cebola, alho e cheiro verde).
- Para os tubérculos serão oferecidos batata, batata doce ou mandioquinha, conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.
- Para as hortaliças serão oferecidos legumes (abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, beterraba, brócolis entre outros) e verduras (couve, espinafre entre outros), conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.
- Para as carnes serão oferecidos carne bovina, frango ou ovos (inteiro ou gema), conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.
- Para os cereais serão oferecidos arroz, macarrão (sopa) ou fubá, conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.
- Para as leguminosas serão oferecidos feijão, feijão preto, ervilha ou lentilha, conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.

Frutas:

- Serão oferecidas frutas variadas conforme a época (Abacate, Abacaxi, Ameixa, Banana, Caju, Caqui, Carambola, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Manga, Melão, Maracujá, Morango, Nectarina, Pêra, Pêssego, Tangerina, Uva).
- As frutas devem ser oferecidas sempre descascadas e em forma de papas (raspadas em colheradas) ou cortadas.
- Os sucos naturais da fruta devem ser oferecidos sem adição de açúcar, e não devem ser oferecidos sucos artificiais.

Com o passar da idade e a aprendizagem alimentar da criança deve-se evoluir a dieta, da papa salgada e da papa de frutas e cereal para o consumo alimentar variado com as mesmas refeições do cardápio escolar da CEMEI.

Hidratação:

- Oferecer água filtrada nos intervalos entre as refeições.

Observações:

- O Cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercadorias.
- Para crianças que ainda não iniciaram a papa salgada em casa ou não consomem todas as frutas, a introdução dos alimentos deverá ocorrer aos poucos. Neste caso, os ingredientes do cardápio serão oferecidos para estas crianças somente quando são liberados pelos pais ou responsáveis. Oferecer um novo alimento por semana. Caso ocorram erupções, manchas, diarreia, constipação ou outras alterações na criança, não se deve oferecer novamente o novo alimento e os pais ou responsáveis deverão ser avisados e orientados a procurar o pediatra.
- Se a criança recusar determinado alimento, procure oferecer novamente em outras refeições. Lembrar que são necessárias em média, oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança.
- A alimentação da criança deve ser colorida, pois quanto mais colorida mais rica é em termos de vitaminas e minerais. Essa variedade de coloração torna a refeição atrativa, o que agrada aos sentidos e estimula o consumo de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, grãos e tubérculos em geral.
- Não oferecer no primeiro ano de vida: alimentos industrializados, mel, açúcar, café, chás, refrigerantes, refrescos em pó, enlatados, frituras, carne de porco, empanados, almôndega e hambúrguer industrializados, frios e embutidos (tipo linguiças, salsicha, mortadela e presunto), temperos prontos, margarinas, achocolatados, salgadinhos, chocolate, amendoim, bolacha recheada, bala e outras guloseimas. Esses alimentos contêm corantes e conservantes artificiais, e estão associados à anemia, ao excesso de peso e às alergias alimentares.
- Para os alunos com alergias alimentares ou qualquer doença relacionada à alimentação ou demais necessidades alimentares especiais serão atendidas com alterações deste cardápio, de acordo com a orientação médica após atestado médico fornecido pelos pais ou responsável à direção escolar.
- Ressalta-se também que o uso de mamadeiras oferece riscos de contaminação, com prejuízos à saúde das crianças assim como a possibilidade de deformações na formação dentária.
- Os profissionais vinculados à elaboração e administração das refeições das crianças devem ser capacitados quanto ao preparo e conhecimento adequados relativo às técnicas corretas e seguras de elaboração dos alimentos/refeições, bem como o número e horário das mesmas.



CARDÁPIO I – CEMEI – CRIANÇAS DE 6 A 12										
MENSAL										
DIA	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO	ALMOÇO					LANCHE DA TARDE		
	LEITE	PAPA DE FRUTAS	PAPA SALGADA				LEITE	PAPA DE FRUTAS E CEREAL	LEITE	
			TUBÉRCULOS	HORTALIÇAS	CARNES	CEREAL	LEGUMINOSA			
SEG	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carnes geral	Arroz Macarrão (sopa) ou Fubá	Feijão, Lentilha ou Ervilha	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml	Papa de frutas (variadas) Papa de Cereal MUCILON (ou cardápio geral)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml
TER	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carnes geral	Arroz Macarrão (sopa) ou Fubá	Feijão, Lentilha ou Ervilha	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml	Papa de frutas (variadas) Papa de Cereal MUCILON (ou cardápio geral)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml
QUA	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carnes geral	Arroz Macarrão (sopa) ou Fubá	Feijão, Lentilha ou Ervilha	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml	Papa de frutas (variadas) Papa de Cereal MUCILON (ou cardápio geral)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml
QUI	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carnes geral	Arroz Macarrão (sopa) ou Fubá	Feijão, Lentilha ou Ervilha	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml	Papa de frutas (variadas) Papa de Cereal MUCILON (ou cardápio geral)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml
SEX	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 200ml	Papa de frutas (variadas)	Batata, Batata doce ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carnes geral	Arroz Macarrão (sopa) ou Fubá	Feijão, Lentilha ou Ervilha	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml	Papa de frutas (variadas) Papa de Cereal MUCILON (ou cardápio geral)	Fórmula láctea infantil NESTOGENO 2 100ml

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercadorias.
- Seguir as outras orientações em anexo para preparo do cardápio.



PREFEITURA MUNICIPAL DE DUMONT
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

- A consistência da dieta deverá ser alterada conforme a idade da criança. Para os alunos com qualquer doença relacionada à alimentação ou demais necessidades alimentares especiais serão atendidas com alterações deste cardápio, de acordo com a orientação médica após atestado médico fornecido pelos pais ou responsável à direção escolar.
- As refeições serão servidas conforme os horários estabelecidos por cada escola na fase de retomada das aulas e demais atividades presenciais nas unidades escolares no contexto da pandemia de Covid-19.

Tabela Nutricional

VALORES MÍNIMOS DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES – FNDE/PNAE

Creche – 07 a 11 meses – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Referência FNDE/PNAE	475	65 a 77	12 a 18	13 a 18	350	35	182	5
Média do Cardápio Calculado	694,49	112,73	29,44	13,98	530,78	43,34	158,75	4,35



ORIENTAÇÕES – Merenda Escolar para a Educação Infantil

A OMS e o Ministério da Saúde recomendam o aleitamento materno exclusivo por 6 meses e complementar até os 2 anos ou mais. Deve-se lembrar que a mãe poderá continuar a amamentar a criança em casa (de manhã e a noite) evitando-se o desmame total da criança. A partir dos 4 meses, na impossibilidade do aleitamento materno em tempo integral para lactentes frequentadores de creches em período integral, ou após os 6 meses para crianças com aleitamento materno exclusivo, deve-se introduzir a alimentação complementar.

A alimentação na creche das crianças de 4 a 12 meses deve constituir-se de: Menores de 4 meses: apenas alimentação láctea; Dos 4 aos 8 meses: leite, papa de frutas e papa salgada; Após completar 8 meses: leite, fruta in natura, papa salgada ou a refeição oferecida às demais crianças; Após completar 12 meses: leite com frutas, pão, cereal ou tubérculos, frutas, refeição normal oferecida às demais crianças da creche.

Orientações para o preparo:

Papa salgada:

- A consistência da dieta deverá ser alterada conforme a idade da criança.
- Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados (sem peneirar ou liquefazer) e gradativamente em pequenos pedaços, até que a criança comece a receber a mesma refeição da família, neste caso de acordo com o com o cardápio geral da escola.
- Cada ingrediente da papa salgada deverá ser oferecido separadamente. Pois nessa fase a criança está aprendendo a identificar texturas, sabores e cores dos alimentos.
- Para o preparo os alimentos devem ser cozidos em água suficiente para amaciá-los, utilizar pouco sal ou óleo, poder ser adicionado temperos naturais (cebola, alho e cheiro verde).
- Para os tubérculos serão oferecidos batata, batata doce ou mandioquinha, conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.
- Para as hortaliças serão oferecidos legumes (abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, beterraba, brócolis entre outros) e verduras (couve, espinafre entre outros), conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.
- Para as carnes serão oferecidos carne bovina, frango ou ovos (inteiro ou gema), conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.
- Para os cereais serão oferecidos arroz, macarrão (sopa) ou fubá, conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.
- Para as leguminosas serão oferecidos feijão, feijão preto, ervilha ou lentilha, conforme o cardápio da escola e a disponibilidade da entrega da semana.

Frutas:

- Serão oferecidas frutas variadas conforme a época (Abacate, Abacaxi, Ameixa, Banana, Caju, Caqui, Carambola, Goiaba, Laranja, Maçã, Mamão, Manga, Melão, Maracujá, Morango, Nectarina, Pêra, Pêssego, Tangerina, Uva).
- As frutas devem ser oferecidas sempre descascadas e em forma de papas (raspadas em colheradas) ou cortadas.
- Os sucos naturais da fruta devem ser oferecidos sem adição de açúcar, e não devem ser oferecidos sucos artificiais.

Com o passar da idade e a aprendizagem alimentar da criança deve-se evoluir a dieta, da papa salgada e da papa de frutas e cereal para o consumo alimentar variado com as mesmas refeições do cardápio escolar da CEMEI.

Hidratação:

- Oferecer água filtrada nos intervalos entre as refeições.

Observações:

- O Cardápio está sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercadorias.
- Para crianças que ainda não iniciaram a papa salgada em casa ou não consomem todas as frutas, a introdução dos alimentos deverá ocorrer aos poucos. Neste caso, os ingredientes do cardápio serão oferecidos para estas crianças somente quando são liberados pelos pais ou responsáveis. Oferecer um novo alimento por semana. Caso ocorram erupções, manchas, diarreia, constipação ou outras alterações na criança, não se deve oferecer novamente o novo alimento e os pais ou responsáveis deverão ser avisados e orientados a procurar o pediatra.
- Se a criança recusar determinado alimento, procure oferecer novamente em outras refeições. Lembrar que são necessárias em média, oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança.
- A alimentação da criança deve ser colorida, pois quanto mais colorida mais rica é em termos de vitaminas e minerais. Essa variedade de coloração torna a refeição atrativa, o que agrada aos sentidos e estimula o consumo de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, grãos e tubérculos em geral.
- Não oferecer no primeiro ano de vida: alimentos industrializados, mel, açúcar, café, chás, refrigerantes, refrescos em pó, enlatados, frituras, carne de porco, empanados, almôndega e hambúrguer industrializados, frios e embutidos (tipo linguiças, salsicha, mortadela e presunto), temperos prontos, margarinas, achocolatados, salgadinhos, chocolate, amendoim, bolacha recheada, bala e outras guloseimas. Esses alimentos contêm corantes e conservantes artificiais, e estão associados à anemia, ao excesso de peso e às alergias alimentares.
- Para os alunos com alergias alimentares ou qualquer doença relacionada à alimentação ou demais necessidades alimentares especiais serão atendidas com alterações deste cardápio, de acordo com a orientação médica após atestado médico fornecido pelos pais ou responsável à direção escolar.
- Ressalta-se também que o uso de mamadeiras oferece riscos de contaminação, com prejuízos à saúde das crianças assim como a possibilidade de deformações na formação dentária.
- Os profissionais vinculados à elaboração e administração das refeições das crianças devem ser capacitados quanto ao preparo e conhecimento adequados relativo às técnicas corretas e seguras de elaboração dos alimentos/refeições, bem como o número e horário das mesmas.



PREFEITURA MUNICIPAL DE DUMONT
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO I – CEMEI						JULHO/2023
DIA	CAFÉ DA MANHÃ	FRUTA	REFEIÇÃO DA MANHÃ	LEITE	LANCHE DA TARDE	FRUTA
1ª SEMANA						
03	Bolacha salgada, Leite	Fruta	Arroz, Feijão, Picadinho de Frango (cubos IQF) com Legumes, Salada de Tomate	Leite	Pão (francês) com Pernil (pernil moído, pimentão, cebola e tomate), Suco de frutas (polpa de fruta)	Fruta
04	Bolacha doce, Leite	Fruta	Arroz, Feijão, Carne (tiras) com refogada com Batata e Milho, Salada de Repolho e Tomate	Leite	Pão (bisnaguinha) com Presunto e Queijo, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta
05	Bolacha recheada, Leite c/ Chocolate em pó 50% cacau	Fruta	Arroz, Feijão branco, Lombo (cubos) acebolado (pimentão, cebola e tomate), Salada de Pepino	Leite	Pão integral (bisnaguinha) com Requeijão, Vitamina de Frutas (Leite, Banana, Maçã e Mamão), Bolo de Chocolate	Fruta
06	Bolacha salg. integral, Leite	Fruta	Macarrão com molho de Carne (moída), Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem, Ervilha e Ovos)	Leite	Pão (bisnaguinha) com Mortadela, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta
07	Bolacha doce integral, Leite	Fruta	Risoto de Frango, Ovos e Legumes, Purê de Batata	Leite	Pão (francês) com Carne e Queijo (carne moída com molho de tomate e queijo mussarela), Suco de Laranja (natural), Pipoca	Fruta
2ª SEMANA						
10	Bolacha salgada, Leite	Fruta	Arroz, Feijão, Empanados de Frango recheado com Queijo (assado), Salada de Batata e Ovos	Leite	Pão (francês) com Carne (carne moída com molho de tomate), Suco de frutas (polpa de fruta)	Fruta
11	Bolacha doce, Leite	Fruta	Macarrão integral com molho de Carne (tiras), Salada de Alface	Leite	Pão integral (bisnaguinha) com Mortadela, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta
12	Cereal, Leite c/ Chocolate em pó 50% cacau	Fruta	Arroz integral a grega (arroz com seleta de Legumes), Carne (cubos) acebolado (cebola e tomate), Salada de Brócolis	Leite	Pão (francês) com Ovo, Suco de Frutas (natural), Gelatina colorida	Fruta
13	Bolacha salg. integral, Leite	Fruta	Arroz, Feijão, Frango (coxa e sobrecoxa s/ pele s/ osso) assado com Batata, Farofa de Legumes	Leite	Pão integral (bisnaguinha) com Presunto e Queijo, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta
14	Bolacha doce integral, Leite	Fruta	Sopa de Letrinhas com Carne (moída), Feijão e Legumes	Leite	Pão (francês) com Frango e Requeijão (peito de frango cubos, milho, molho tomate, cheiro verde e requeijão), Suco de Laranja (natural), Salada de Frutas	Fruta
3ª SEMANA						
17	Bolacha salgada, Leite	Fruta	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne (cubos IQF) com Legumes, Salada de Tomate	Leite	Pão (francês) com Frango (peito de frango desfiado, milho, molho tomate, cheiro verde), Suco de frutas (polpa de fruta)	Fruta
18	Bolacha doce, Leite	Fruta	Arroz, Feijão, Carne (tiras) refogada com Cenoura e Ervilha, Salada de Repolho colorido	Leite	Pão (bisnaguinha) com Presunto e Queijo, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta
19	Sequinhos, Leite c/ Chocolate em pó 50% cacau	Fruta	Arroz, Feijão preto, Frango (cubos) acebolado (cebola e tomate), Salada de Beterraba	Leite	Pão de Queijo, Milk Shake de Chocolate (Leite em pó e comp. sabor chocolate, bater com gelo)	Fruta
20	Bolacha salg. integral, Leite	Fruta	Macarrão com molho de Carne (moída), Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem, Milho e Ovos)	Leite	Pão (bisnaguinha) com Mortadela, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta
21	Bolacha doce integral, Leite	Fruta	Risoto de Carne, Ovos e Legumes, Purê de Batata	Leite	Pão (francês) com Salsicha (salsicha inteira e molho de tomate), Suco de Laranja (natural), Pipoca	Fruta
4ª SEMANA						
24	REP (REPLANEJAMENTO)					
25	REP (REPLANEJAMENTO)					
26	REP (REPLANEJAMENTO)					
27	VOLTA AS AULAS					
28						
5ª SEMANA						
31						



PREFEITURA MUNICIPAL DE DUMONT
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
mercadorias.

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de
- A consistência da dieta deverá ser alterada conforme a idade da criança.
- Para os alunos com qualquer doença relacionada à alimentação ou demais necessidades alimentares especiais serão atendidas com alterações deste cardápio, de acordo com a orientação médica após atestado médico fornecido pelos pais ou responsável à direção escolar.
- ANIVERSÁRIO NA ESCOLA: a escola poderá escolher um dia no mês para comemoração do aniversário na escola. BOLO DO MÊS: -.
- *OBSERVAÇÃO: Foi desenvolvido um cardápio com algumas preparações diferentes para o período de FÉRIAS nas escolas, por tratar-se de um evento esporádico foi baseado nos pratos típicos infantis sem adequação nutricional, tendo aprovação da direção escolar.

Tabela Nutricional

VALORES MÍNIMOS DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES – FNDE/PNAE

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lípídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Referência FNDE/PNAE	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2
Média do Cardápio Calculado	694,49	112,73	29,44	13,98	530,78	43,34	158,75	4,35



PREFEITURA MUNICIPAL DE DUMONT
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO II – EMEI							JULHO/2023
DIA	CAFÉ DA MANHÃ	REFEIÇÃO/ LANCHE DA MANHÃ	FRUTA	LEITE (INTEGRAL)	REFEIÇÃO/LANCHE DA TARDE	FRUTA	
1ª SEMANA							
03	Bolacha salgada, Leite	Arroz, Feijão, Picadinho de Frango (cubos IQF) com Legumes, Salada de Tomate	Fruta	Vitamina de Frutas (Leite e Frutas)	Pão (francês) com Pênis (pênis moído, pimentão, cebola e tomate), Suco de frutas (polpa de fruta)	Fruta	
04	Bolacha doce, Leite	Arroz, Feijão, Carne (tiras) com refogada com Batata e Milho, Salada de Repolho e Tomate	Fruta	Leite	Pão (bisnaguinha) com Presunto e Queijo, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
05	Bolacha recheada, Leite c/ Chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão branco, Lombo (cubos) acebolado (pimentão, cebola e tomate), Salada de Pepino	Fruta	Cereal, iogurte Frutas	Pão integral (bisnaguinha) com Requeijão, Vitamina de Frutas (Leite, Banana, Maçã e Mamão), Bolo de Chocolate	Fruta	
06	Bolacha salg. integral, Leite	Macarrão com molho de Carne (moída), Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem, Ervilha e Ovos)	Fruta	Leite	Pão (bisnaguinha) com Mortadela, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
07	Bolacha doce integral, Leite	Sopa de Letrinhas com Carne (moída), Feijão e Legumes	Fruta	Vitamina de Frutas (Leite e Frutas)	Pão (francês) com Carne e Queijo (carne moída com molho de tomate e queijo mussarela), Suco de Laranja (natural), Pipoca	Fruta	
2ª SEMANA							
10	Bolacha salgada, Leite	Arroz, Feijão, Empanados de Frango recheado com Queijo (assado), Salada de Batata e Ovos	Fruta	Vitamina de Frutas (Leite e Frutas)	Pão (francês) com Carne (carne moída com molho de tomate), Suco de frutas (polpa de fruta)	Fruta	
11	Bolacha doce, Leite	Macarrão integral com molho de Carne (tiras), Salada de Alface	Fruta	Leite	Pão integral (bisnaguinha) com Mortadela, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
12	Cereal, Leite c/ Chocolate em pó 50% cacau	Arroz integral a grega (arroz com seleta de Legumes), Carne (cubos) acebolado (cebola e tomate), Salada de Brócolis	Fruta	Biscoito de polvilho, Leite	Pão (francês) com Ovo, Suco de Frutas (natural), Gelatina colorida	Fruta	
13	Bolacha salg. integral, Leite	Arroz, Feijão, Frango (coxa e sobrecoxa s/ pele s/ osso) assado com Batata, Farofa de Legumes	Fruta	Leite	Pão integral (bisnaguinha) com Presunto e Queijo, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
14	Bolacha doce integral, Leite	Risoto de Carne, Ovos e Legumes, Purê de Batata	Fruta	Vitamina de Frutas (Leite e Frutas)	Pão (francês) com Frango e Requeijão (peito de frango cubos, milho, molho tomate, cheiro verde e requeijão), Suco de Laranja (natural)	Fruta	
3ª SEMANA							
17	Bolacha salgada, Leite	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne (moída IQF) com Legumes, Salada de Tomate	Fruta	Vitamina de Frutas (Leite e Frutas)	Pão (francês) com Frango (peito de frango desfiado, milho, molho tomate, cheiro verde), Suco de frutas (polpa de fruta)	Fruta	
18	Bolacha doce, Leite	Arroz, Feijão, Carne (tiras) refogada com Cenoura e Ervilha, Salada de Repolho colorido	Fruta	Leite	Pão (bisnaguinha) com Presunto e Queijo, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
19	Sequinhos, Leite c/ Chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão preto, Frango (cubos) acebolado (cebola e tomate), Salada de Beterraba	Fruta	Bolo de Cenoura, Leite	Pão de Queijo, Milk Shake de Chocolate (Leite em pó e comp. sabor chocolate, bater com gelo)	Fruta	
20	Bolacha salg. integral, Leite	Macarrão com molho de Carne (moída), Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem, Milho e Ovos)	Fruta	Leite	Pão (bisnaguinha) com Mortadela, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
21	Bolacha doce integral, Leite	Sopa de Letrinhas com Carne (moída), Feijão e Legumes	Fruta	Vitamina de	Pão (francês) com Salsicha (salsicha inteira e molho de tomate),	Fruta	



PREFEITURA MUNICIPAL DE DUMONT
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

				Frutas (Leite e Frutas)	Suco de Laranja (natural), Pipoca	
4ª SEMANA						
24	REP (REPLANEJAMENTO)					
25	REP (REPLANEJAMENTO)					
26	REP (REPLANEJAMENTO)					
27	VOLTA AS AULAS					
28						
5ª SEMANA						
31						

- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercadorias.
- Para os alunos com qualquer doença relacionada à alimentação ou demais necessidades alimentares especiais serão atendidas com alterações deste cardápio, de acordo com a orientação médica após atestado médico fornecido pelos pais ou responsável à direção escolar.
- ANIVERSÁRIO NA ESCOLA: a escola poderá escolher um dia no mês para comemoração do aniversário na escola. BOLO DO MÊS: -.
- *OBSERVAÇÃO: Foi desenvolvido um cardápio com algumas preparações diferentes para o período de FÉRIAS nas escolas, por tratar-se de um evento esporádico foi baseado nos pratos típicos infantis sem adequação nutricional, tendo aprovação da direção escolar.

Tabela Nutricional

VALORES MÍNIMOS DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES – FNDE/PNAE

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)
Referência FNDE/PNAE	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Média do Cardápio Calculado	748,54	94,74	32,36	26,68



PREFEITURA MUNICIPAL DE DUMONT
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO III – EMEF PROF WILMA MARIA LOREZATO BREDARIOLI E PROJETO PEQUENO CIDADÃO						JULHO/2023
DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	FRUTA LANCHE MANHA	LANCHE DA TARDE	FRUTA	
1ª SEMANA						
03	Bolacha salgada, Leite	Arroz, Feijão, Picadinho de Frango (cubos IQF) com Legumes, Salada de Tomate	Fruta	Pão (francês) com Pernil (pernil moído, pimentão, cebola e tomate), Suco de frutas (polpa de fruta)	Fruta	
04	Bolacha doce, Leite	Arroz, Feijão, Carne (tiras) com refogada com Batata e Milho, Salada de Repolho e Tomate	Fruta	Pão (bisnaga) com Presunto e Queijo, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
05	Bolacha recheada, Leite c/ Chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão branco, Lombo (cubos) acebolado (pimentão, cebola e tomate), Salada de Pepino	Fruta	Pão integral (bisnaga) com Requeijão, Vitamina de Frutas (Leite, Banana, Maçã e Mamão), Bolo de Chocolate	Fruta	
06	Bolacha salg. integral, Leite	Macarrão com molho de Carne (moída), Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem, Ervilha e Ovos)	Fruta	Pão (bisnaga) com Mortadela, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
07	Bolacha doce integral, Leite	Risoto de Frango, Ovos e Legumes, Purê de Batata	Fruta	Pão (francês) com Carne e Queijo (carne moída com molho de tomate e queijo mussarela), Suco de Laranja (natural), Pipoca	Fruta	
2ª SEMANA						
10	Bolacha salgada, Leite	Arroz, Feijão, Empanados de Frango recheado com Queijo (assado), Salada de Batata e Ovos	Fruta	Pão (francês) com Carne (carne moída com molho de tomate), Suco de frutas (polpa de fruta)	Fruta	
11	Bolacha doce, Leite	Macarrão integral com molho de Carne (tiras), Salada de Alface	Fruta	Pão integral (bisnaga) com Mortadela, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
12	Cereal, Leite c/ Chocolate em pó 50% cacau	Arroz integral a grega (arroz com seleta de Legumes), Carne (cubos) acebolado (cebola e tomate), Salada de Brócolis	Fruta	Pão (francês) com Ovo, Suco de Frutas (natural), Gelatina colorida	Fruta	
13	Bolacha salg. integral, Leite	Arroz, Feijão, Frango (coxa e sobrecoxa s/ pele s/ osso) assado com Batata, Farofa de Legumes	Fruta	Pão integral (bisnaga) com Presunto e Queijo, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
14	Bolacha doce integral, Leite	Sopa de Letrinhas com Carne (moída), Feijão e Legumes	Fruta	Pão (francês) com Frango e Requeijão (peito de frango cubos, milho, molho tomate, cheiro verde e requeijão), Suco de Laranja (natural)	Fruta	
3ª SEMANA						
17	Bolacha salgada, Leite	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne (cubos IQF) com Legumes, Salada de Tomate	Fruta	Pão (francês) com Frango (peito de frango desfiado, milho, molho tomate, cheiro verde), Suco de frutas (polpa de fruta)	Fruta	
18	Bolacha doce, Leite	Arroz, Feijão, Carne (tiras) refogada com Cenoura e Ervilha, Salada de Repolho colorido	Fruta	Pão (bisnaga) com Presunto e Queijo, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
19	Sequinhos, Leite c/ Chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão preto, Frango (cubos) acebolado (cebola e tomate), Salada de Beterraba	Fruta	Pão de Queijo, Milk Shake de Chocolate (Leite em pó e comp. sabor chocolate, bater com gelo)	Fruta	
20	Bolacha salg. integral, Leite	Macarrão com molho de Carne (moída), Salada de Legumes (Batata, Cenoura, Vagem, Milho e Ovos)	Fruta	Pão (bisnaga) com Mortadela, Suco (conc. s/ açúcar)	Fruta	
21	Bolacha doce integral, Leite	Risoto de Carne, Ovos e Legumes, Purê de Batata	Fruta	Pão (francês) com Salsicha (salsicha inteira e molho de tomate), Suco de Laranja (natural), Pipoca	Fruta	
4ª SEMANA						
24	REP (REPLANEJAMENTO)					
25	REP (REPLANEJAMENTO)					
26	REP (REPLANEJAMENTO)					
27	VOLTA AS AULAS					
28						
5ª SEMANA						
31						

▪ Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de mercadorias.



PREFEITURA MUNICIPAL DE DUMONT
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

- Para os alunos com qualquer doença relacionada à alimentação ou demais necessidades alimentares especiais serão atendidas com alterações deste cardápio, de acordo com a orientação médica após atestado médico fornecido pelos pais ou responsável à direção escolar.
- *OBSERVAÇÃO: Foi desenvolvido um cardápio com algumas preparações diferentes para o período de FÉRIAS nas escolas, por tratar-se de um evento esporádico foi baseado nos pratos típicos infantis sem adequação nutricional, tendo aprovação da direção escolar.

Tabela Nutricional

VALORES MÍNIMOS DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES – FNDE/PNAE

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)
Referência FNDE/PNAE	493	68 a 80	12 a 18	14 a 19
Média do Cardápio Calculado	748,54	94,74	32,36	26,68

Tabela Nutricional

VALORES MÍNIMOS DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES – FNDE/PNAE

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)
Referência FNDE/PNAE	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Média do Cardápio Calculado	748,54	94,74	32,36	26,68