

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Arroz	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo Caseiro de Fubá ^{1,4}
Almoço / Sobremesa (9:40-10:40)	Arroz / Feijão Carne Beterraba / Cenoura Maçã	Arroz / Feijão Frango Chuchu / Cabotiá Mamão	Arroz / Feijão Carne Beterraba / Batata Abacaxi	Sopa de Macarrão ³ com frango, cenoura, batata, tomate e couve Banana	Arroz / Lentilha Carne Cenoura / Cará Fruta Sazonal ⁵
Lanche da Tarde (12:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Banana (vitaminado ou mingau ou iogurte) ^{1,2}	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo Caseiro de Fubá ^{1,4}	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Panqueca de Banana e Aveia ¹
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Frango / Abobrinha / Mandioquinha	Sopa de Macarrão ³ com carne, cenoura, batata, tomate e couve Banana	Arroz / Lentilha Frango Cenoura / Cará Mamão	Arroz / Feijão Carne Chuchu / Cabotiá Fruta Sazonal ⁵	Arroz / Feijão Frango Beterraba / Batata Maçã

Observações: ¹Receitas em anexo. ²O iogurte de banana deve ser preparado quando a Unidade tiver excedente de inhame. ³O tipo de macarrão pode variar de acordo com o item em estoque (ave maria ou letrinha). ⁴A receita de bolo de fubá deve contemplar o armazenamento adequado em quantidades suficientes para o café da manhã da sexta-feira. ⁵Fruta da época.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

A fruta oferecida pela manhã poderá ser servida como lanche da manhã OU como sobremesa do almoço, sendo proibida a oferta da fruta na forma de suco.

As preparações servidas para crianças menores de 1 ano devem ser amassadas com um garfo e apresentarem a consistência de purê (6-7 meses) e purê grosso com pedaços pequenos (8-11 meses), conforme Anexo 1 e 2 da Nota Técnica nº2/2022 (atualização do Manual de Alimentação Escolar).

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações. Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020 e Resolução nº20/20

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo Caseiro de Cenoura ¹	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Brioche de Inhamé ¹
Almoço (9:40-10:40)	Arroz / Feijão Carne Batata / Cenoura Maçã	Arroz / Polenta Frango Espinafre / Abóbora Melancia	Arroz / Feijão Carne / Mandioquinha Abobrinha Banana	Arroz / Feijão Frango Brócolis / Inhamé Mamão	Sopa de Mandioca com carne moída, cenoura, tomate Maçã
Lanche da Tarde (12:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolinho de Batata ^{1,2}	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo Caseiro de Cenoura ^{1,2}	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Brioche de Inhamé ^{1,2}	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Sopa de macarrão ³ com frango, cenoura, chuchu e tomate Abacaxi	Arroz / Feijão Carne Tomate/ Mandioquinha Banana	Arroz / Polenta Frango Cenoura / Brócolis Melancia	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Purê de Abóbora ¹ / Espinafre Maçã	Arroz / Feijão Carne Batata doce / Abobrinha Mamão

Observações: ¹Receitas em anexo. ²As receitas de bolinho de batata e brioche de inhamé devem ser preparadas simultaneamente ao almoço, visto que a batata e o inhamé estão presentes do almoço do mesmo dia. O bolo de cenoura (lanche da tarde de 4ªfeira) e o brioche de inhamé (lanche da tarde de 5ªfeira) devem contemplar o armazenamento adequado em quantidades suficientes para o café da manhã do dia posterior. ³O tipo de macarrão pode variar de acordo com o item em estoque (ave maria ou letrinha).

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

A fruta oferecida pela manhã poderá ser servida como lanche da manhã OU como sobremesa do almoço, sendo proibida a oferta da fruta na forma de suco.

As preparações servidas para crianças menores de 1 ano devem ser amassadas com um garfo e apresentarem a consistência de purê (6-7 meses) e purê grosso com pedaços pequenos (8-11 meses), conforme Anexo 1 e 2 da Nota Técnica n°2/2022 (atualização do Manual de Alimentação Escolar).

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações. Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020 e Resolução n°20/20

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Arroz	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo Caseiro Simples	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão
Almoço (9:40-10:40)	Arroz / Lentilha Carne/ Batata Doce / Abobrinha Maçã	Arroz / Feijão Frango Batata / Cenoura Melão	Arroz / Feijão Carne Repolho / Cabotiá Abacaxi	Arroz / Feijão Frango Chuchu / Couve Maçã	Macarrão cozido ³ / Carne refogada / Abobrinha e Cenoura Refogados Fruta Sazonal ²
Lanche da Tarde (12:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Crepioca ¹	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / <i>Banana (fruta, vitaminado ou mingau)</i> ¹	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo Caseiro Simples	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito Polvilho
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Frango Cenoura / Mandioca	Arroz / Feijão Carne Chuchu / Beterraba Fruta Sazonal ²	Sopa de Macarrão ³ com Frango, Abobrinha, Cenoura e Couve	Arroz / Lentilha Carne Batata Doce / Abobrinha Melão	Arroz / Feijão Frango Cabotiá / Repolho Maçã

Observações: ¹Receitas em anexo. ²Fruta da época. ³O tipo de macarrão pode variar de acordo com o item em estoque (ave maria ou letrinha), sendo que no almoço de sexta feira, o macarrão deve ser cozido separadamente, conforme a descrição (não na forma de sopa).

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

A fruta oferecida pela manhã poderá ser servida como lanche da manhã OU como sobremesa do almoço, sendo proibida a oferta da fruta na forma de suco.

As preparações servidas para crianças menores de 1 ano devem ser amassadas com um garfo e apresentarem a consistência de purê (6-7 meses) e purê grosso com pedaços pequenos (8-11 meses), conforme Anexo 1 e 2 da Nota Técnica n°2/2022 (atualização do Manual de Alimentação Escolar).

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações. Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020 e Resolução n°20/20

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo de Banana e Aveia ¹
Almoço (9:40-10:40)	Arroz / Feijão Carne Chuchu / Beterraba Maçã	Macarrão cozido ² / Carne / Abóbora, Espinafre e Tomate Refogados Mamão	Arroz / Feijão Carne Inhame / Brócolis Melancia	Arroz / Feijão Frango / Abobrinha Mandioquinha Banana	Arroz / Polenta Frango Tomate / Couve Maçã
Lanche da Tarde (12:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Banana (vitaminado, mingau ou sorvete) ¹	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Brioche de Inhame ¹	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Mamão (fruta ou vitaminado)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo de Banana e Aveia ¹ (ou Bolinho de Mandioca) ^{1,3}
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Frango Batata / Cenoura	Arroz / Feijão Carne Mandioquinha / Couve Maçã	Arroz / Estrogonofe de Frango ¹ Abobrinha / Cenoura Banana	Sopa de Mandioca com Frango, Abóbora, Espinafre e Tomate Mamão	Arroz / Feijão Carne / Beterraba Brócolis Melancia

Observações:¹Receitas em anexo.²O tipo de macarrão pode variar de acordo com o item em estoque (ave maria ou letrinha), sendo que no almoço de terça-feira, o macarrão deve ser cozido separadamente, conforme a descrição (não na forma de sopa).³O bolo de banana com aveia (lanche da tarde da sexta) poderá ser substituído por bolinho de mandioca, caso a Unidade tenha quantitativo excedente de mandioca neste dia e não vá utilizar na segunda feira próxima, quando for cardápio 5.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

A fruta oferecida pela manhã poderá ser servida como lanche da manhã OU como sobremesa do almoço, sendo proibida a oferta da fruta na forma de suco.

As preparações servidas para crianças menores de 1 ano devem ser amassadas com um garfo e apresentarem a consistência de purê (6-7 meses) e purê grosso com pedaços pequenos (8-11 meses), conforme Anexo 1 e 2 da Nota Técnica n°2/2022 (atualização do Manual de Alimentação Escolar).

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações. Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020 e Resolução n°20/20

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (07:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Arroz	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo Caseiro Simples ¹	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Pão
Almoço (9:40-10:40)	Arroz / Lentilha Carne/ Batata Doce / Abobrinha Maçã	Arroz / Feijão Frango Batata / Cenoura Melão	Arroz / Feijão Carne Repolho / Cabotiá Abacaxi	Arroz / Feijão Frango Chuchu / Couve Maçã	Macarrão cozido ³ / Carne refogada / Abobrinha e Cenoura Refogados Fruta Sazonal ²
Lanche da Tarde (12:45)	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Crepioca ¹	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito de Polvilho	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / <i>Banana (fruta, vitaminado ou mingau)</i> ¹	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Bolo Caseiro Simples ¹	Até 1 ano: Fórmula Infantil Após 1 ano: Leite / Biscoito Polvilho
Jantar / Sobremesa (14:40-15:15)	Arroz / Feijão Frango Cenoura / Mandioca	Arroz / Feijão Carne Chuchu / Beterraba Fruta Sazonal ²	Sopa de Macarrão ³ com Frango, Abobrinha, Cenoura e Couve Mamão	Arroz / Lentilha Carne Batata Doce / Abobrinha Melão	Arroz / Feijão Frango Cabotiá / Repolho Maçã

Observações: ¹Receitas em anexo. ²Fruta da época. ³O tipo de macarrão pode variar de acordo com o item em estoque (ave maria ou letrinha), sendo que no almoço de sexta feira, o macarrão deve ser cozido separadamente, conforme a descrição (não na forma de sopa).

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

A fruta oferecida pela manhã poderá ser servida como lanche da manhã OU como sobremesa do almoço, sendo proibida a oferta da fruta na forma de suco.

As preparações servidas para crianças menores de 1 ano devem ser amassadas com um garfo e apresentarem a consistência de purê (6-7 meses) e purê grosso com pedaços pequenos (8-11 meses), conforme Anexo 1 e 2 da Nota Técnica n°2/2022 (atualização do Manual de Alimentação Escolar).

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações. Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020 e Resolução n°20/20

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 1

IOGURTE DE INHAME COM BANANA OU MAMÃO

Ingredientes: 4 unidades de inhame (sem casca) 110g / 500 ml de água / 1 banana nanica sem casca ou ½ mamão sem casca 110g

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, cozinhe o inhame na água por 15 minutos ou até ficar macio
2. Coloque o inhame cozido e a banana no liquidificador até ficar homogêneo e leve para gelar por 30 minutos antes de servir.

RENDIMENTO: 8 copinhos de aproximadamente 25g (½ copinho de café)

Alérgicos a banana e/ou mamão: devem receber outra fruta que não estas, em pedaços conforme orientação por faixa etária.

MINGAU DE BANANA

Ingredientes: 500ml de leite reconstituído / 3 bananas amassadas / 6 colheres de sopa de aveia

Modo de preparo:

1. Levar ao fogo todos os ingredientes e mexer bem até engrossar
2. Esperar esfriar para servir

RENDIMENTO: 13 copinhos de 50mL (1 copinho de café)

Alérgicos a banana: Oferta uma fruta em substituição

Alérgicos a leite: Oferta apenas a banana (ou fazer com bebida de soja ou leite sem lactose, conforme a orientação enviada pelo Setor)

Alérgicos a glúten (traços): Ofertar vitaminado de leite e banana.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

A fruta oferecida pela manhã poderá ser servida como lanche da manhã OU como sobremesa do almoço, sendo proibida a oferta da fruta na forma de suco.

As preparações servidas para crianças menores de 1 ano devem ser amassadas com um garfo e apresentarem a consistência de purê (6-7 meses) e purê grosso com pedaços pequenos (8-11 meses), conforme Anexo 1 e 2 da Nota Técnica n°2/2022 (atualização do Manual de Alimentação Escolar).

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações. Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020 e Resolução n°20/20

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

PANQUECA DE BANANA E AVEIA

Ingredientes: 1 banana grande madura amassada / 3 colheres (sopa) de aveia / 1 ovo.

Modo De Preparo:

1. Colocar os ingredientes numa vasilha, misturar e grelhar em formato redondo pequeno (diâmetro médio de 7 a 10cm) com um fio de óleo em frigideira.

RENDIMENTO: Aproximadamente 4 a 5 panquequinhas de 7cm. (Uma receita a cada 4 crianças)

Alérgicos a ovo: Substituir por biscoito de arroz ou preparação sem ovo, como tapioca (apenas a goma na frigideira) ou biscoito de banana e coco.

Alérgicos a banana: Substituir por biscoito de arroz ou biscoito de polvilho

Alérgicos a glúten (traços): Substituir por tapioca (apenas a goma da tapioca na frigideira bem higienizada).

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

A fruta oferecida pela manhã poderá ser servida como lanche da manhã OU como sobremesa do almoço, sendo proibida a oferta da fruta na forma de suco.

As preparações servidas para crianças menores de 1 ano devem ser amassadas com um garfo e apresentarem a consistência de purê (6-7 meses) e purê grosso com pedaços pequenos (8-11 meses), conforme Anexo 1 e 2 da Nota Técnica nº2/2022 (atualização do Manual de Alimentação Escolar).

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações. Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020 e Resolução nº20/20

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

Crepioca



Ingredientes: 1 colher de goma de tapioca, 1 colher (sopa) de aveia em flocos e 1 ovo

Modo de preparo: Misturar os ingredientes com um garfo e grelhar em frigideira (tamanho da frigideira) virando dos dois lados até ficar firme. Enrolar a crepioca e repartir em pequenos pedaços. Porão: 2 rolinhos/criança (com 1 a mais de repeti o).

Rendimento: Aproximadamente 6 rolinhos (1 crepioca a cada 3 crianças)

Alérgicos a glúten (traços): Substituir por biscoito de polvilho / Alérgicos a ovo e soja: Substituir por biscoito de arroz

Palitinho de Legumes

Ingredientes: 1 xícara (Jolly) de mandioquinha cozida e amassada /   xícara (Jolly) de cenoura ralada e crua / 2 colheres (sopa) de óleo / 1 xícara (Jolly) de polvilho azedo.

Modo de preparo: Misturar os legumes e o óleo até o ponto de purê. Em seguida, acrescentar o polvilho. Misturar até ficar homogêneo. Fazer os palitinhos, colocar em assadeira (não precisa untar) de forma que não grudem (tendo espaço para crescer) e assar em forno pré-aquecido a 180 C por 15 minutos ou até ficarem dourados.

Obs.: A massa fica uma "farofinha", mas ao amassar com as mãos, ela se molda conforme o formato que quiser.

Porão: 2 palitinhos/criança (com 1 a mais de repeti o).

Rendimento: Aproximadamente 25 unidades (palitinhos médios de 10cm de comprimento). Uma (01) receita a cada 12 crianças (apenas para uma refei o)

Armazenamento: Recipiente bem fechado até o café da manhã no dia posterior.

CONSIDERA ES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturac o, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

A fruta oferecida pela manhã poderá ser servida como lanche da manhã OU como sobremesa do almoço, sendo proibida a oferta da fruta na forma de suco.

As prepara es servidas para crianças menores de 1 ano devem ser amassadas com um garfo e apresentarem a consistência de purê (6-7 meses) e purê grosso com pedaços pequenos (8-11 meses), conforme Anexo 1 e 2 da Nota Técnica n 2/2022 (atualiza o do Manual de Alimenta o Escolar).

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio conforme orientado nas capacita es periódicas.

Cardápio sujeito a altera es. Horário sugerido das refei es.

Cardápio elaborado conforme Resolu o n 6, de 08 de maio de 2020 e Resolu o n 20/20

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista