



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos

Cardápio Mensal EMEBs Creches - NOVEMBRO/2018					
	Segunda 12/11	Terça 13/11	Quarta 14/11	Quinta 15/11	Sexta 16/11
<b>Café da Manhã</b>	Leite com chocolate + Pão com margarina	Leite com fruta + Pão com margarina	Leite com chocolate + Pão de cenoura com margarina	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta	Fruta		
<b>Almoço</b>	Arroz + Feijão com linguiça de pernil + Vinagrete + Farofa de legumes	Arroz + Feijão + Frango à caçadora	Macarrão à bolonhesa + Salada de alface		
<b>Café da Tarde</b>	Fruta + Bolo de chocolate	Fruta + Pão com carne moída	Fruta + Pão com frios		
<b>Jantar</b>	Sopa de fubá com carne moída e couve	Sopa de macarrão com carne em pedaços e legumes	Sopa de Feijão, com macarrão carne moída e legumes		

### CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Sim, eles comem bem pouquinho!

IDADE	TEXTURA	QUANTIDADE
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

#saúde
SUS
/minsaude

- IMPORTANTE:
- ✓ Porcionar sempre de acordo com a idade;
  - ✓ Crianças até 08 meses - Almoço - papa salgada (sopinha amassada) / frutas na forma de papa / Leite Puro
  - ✓ Após 08 meses introduzir alimentação geral gradativamente, de forma que ao completar 12 meses a introdução esteja completa.
  - ✓ **Nunca ofertar leite ou derivados seguido ao almoço.**

#### Diets específicas:

**EMEB JOANA DAR'C (APLV) - MANHÃ PROJETO** - 2ª – A+FEIJÃO COM CARNE BOVINA + VINAGRETE + FAROFA/ 3ª – NORMAL / 4ª – NORMAL / 5ª E 6ª – FERIADO / Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA

**EMEB ESTELLA F. N. DO VALLE (APLV + ALERGIA OVOS)** - Almoço - 2ª – ARROZ + FEIJÃO COM CARNE BOVINA + VIANGRETE + FAROFA/ 3ª - NORMAL / 4ª – A+F+CARNE MOÍDA REFOGADA / 5ª E 6ª - FERIADO / CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR BOLOS, TORTAS E MUSSARELA.

**EMEB JOANA DAR'C - MANHÃ PROJETO** - - MANHÃ PROJETO - 2ª – A+FEIJÃO COM CARNE BOVINA + VINAGRETE + FAROFA/ 3ª – NORMAL / 4ª – NORMAL / 5ª E 6ª – FERIADO - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

**EMEB JOANA DAR'C - MANHÃ PROJETO** - - MANHÃ PROJETO - 2ª – A+FEIJÃO COM CARNE BOVINA + VINAGRETE + FAROFA/ 3ª – NORMAL / 4ª – NORMAL / 5ª E 6ª – FERIADO / - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

**EMEB LAIS AMANDA – (BII) (INTOLERÂNCIA SALSICHA E LENTILHAS)** - ALMOÇO – TUDO NORMAL/ CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR SALSICHA NO LANCHE.

**EMEB JOANA DAR'C – (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)** - MANHÃ PROJETO - 2ª – A+FEIJÃO COM CARNE BOVINA + VINAGRETE + FAROFA/ 3ª – NORMAL / 4ª – NORMAL / 5ª E 6ª – FERIADO - (NÃO OFERTAR NO CAFÉ DA TARDE MUSSARELA OU BOLOS COM COBERTURA)

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 4-5 anos), os seguintes nutrientes:

Valor Calórico (70% necessidades)	Cho (g)	Ptn (g)	Lip. (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
950 KCAL	154,4	29,7	23,8	280	19	560	7,0	91	3,5

**Nutricionista Responsável: Aline de Oliveira Colatrelli - CRN3 – 27200**



# Prefeitura Municipal de Monto Alto

## Central de Alimentos

**Tabela 1 - Esquema para introdução dos alimentos complementares**

Idade	Tipo de alimento
<b>Até completar 6 meses</b>	Aleitamento materno exclusivo
<b>Ao completar 6 meses</b>	Leite Materno, papa de fruta*, papa salgada*
<b>Ao completar 7 meses</b>	Segunda papa salgada*
<b>Ao completar 8 meses</b>	Gradativamente passar para a alimentação da família
<b>Ao completar 12 meses</b>	Comida da família

Fonte: Adaptação da Sociedade Brasileira de Pediatria (2006)

\*Papa de fruta: A expressão “papa de fruta” tem como objetivo salientar a consistência com que deve ser oferecido esse alimento, ou seja, amassado ou raspado.

\*Papa Salgada: por ser conhecida e de fácil tradução para os pais na orientação da composição da dieta da criança e para diferenciá-la das papas de frutas, é importante salientar que o objetivo do uso do termo “salgada” não é adjetivar a expressão, induzindo ao entendimento de que a papa tenha muito sal ou que seja uma preparação com utilização de leite acrescido de temperos/sal. Expressões como “papa de vegetais com carne” ou outra que dê idéia de consistência (de purê) e variedade também podem ser empregadas como outras estratégias para uma boa comunicação em saúde. O IDEAL É NÃO UTILIZAR O SAL NESSAS PREPARAÇÕES.

**Esquema alimentar para crianças não amamentadas.**

Caso a criança não esteja mais sendo alimentada ao peito, oferecer quatro refeições diárias, além de duas refeições lácteas, a partir dos 4 meses de vida: duas refeições básicas (almoço e jantar) e duas frutas, além do leite sem adição de açúcar. A composição das papas, forma de introdução e consistência deve seguir as orientações contidas nos passos deste material.

Menores de 4 meses	De 4 a 8 meses	Após completar 8 meses	Após completar 12 meses
Alimentação láctea	Leite	Leite	Leite e fruta ou cereal ou tubérculo
	Papa de Fruta	Fruta	Fruta
	Papa Salgada	Papa Salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Papa de Fruta	Fruta	Fruta ou pão simples ou cereal ou tubérculo
	Papa Salgada	Papa Salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Leite	Leite	Leite

**Obs.1** - Se a criança estiver recebendo fórmula infantil, não há necessidade de suplementação com ferro e vitaminas, porque já são enriquecidas. Fórmulas infantis são os leites industrializados próprios para o lactente.

**Recomendações às famílias de crianças pequenas com dificuldades de alimentar-se:**

- Separar a refeição em um prato individual para ter certeza do quanto a criança está realmente ingerindo;
- Estar presente junto às refeições mesmo que a criança já coma sozinha e ajudá-la se necessário;
- Não apressar a criança. Ela pode comer um pouco, brincar e comer novamente. É necessário ter paciência e bom humor;
- Alimentar a criança tão logo ela demonstre fome. Se a criança esperar muito ela pode perder o apetite;
- Não forçar a criança a comer. Isso aumenta o estresse e diminui ainda mais o apetite. As refeições devem ser momentos tranquilos e felizes.

**Tabela 2 – Esquema alimentar para os dois primeiros anos de vida das crianças amamentadas:**

Ao completar 6 meses	Ao completar 7 meses	Ao completar 12 meses
Leite materno sob livre demanda	Leite materno sob livre demanda	Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Leite Materno	Papa salgada	Refeição básica da família



## Prefeitura Municipal de Monto Alto

### Central de Alimentos

<b>ESQUEMA DE ALIMENTAÇÃO BERÇÁRIOS/2018</b>					
<b>Berçário – crianças de 4 (desmamadas) à 11 meses</b>					
	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Café da Manhã</b>	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Feriado	Ponto Facultativo
<b>Colação</b>	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	Feriado	Ponto Facultativo
<b>Almoço</b>	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Feriado	Ponto Facultativo
<b>Café da Tarde</b>	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	Feriado	Ponto Facultativo
<b>Jantar</b> Crianças à partir de 8 meses	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Feriado	Ponto Facultativo
<b>Jantar</b> Crianças menores de 8 meses	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Feriado	Ponto Facultativo

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE - DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - GUIA PARA CRIANÇAS MENORES DE 02



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL – 12/11 A 16/11/2018 – Escola Floripes - Distrito de Aparecida

#### ESCOLA INTEGRAL + MERENDA TARDE

<b>SEGUNDA - FEIRA</b> 12/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço - Arroz + Feijão com linguiça de pernil + Vinagrete + Farofa de legumes Café da Tarde - Pão com carne moída+ Fruta <b>Merenda tarde – Arroz + Iscas de frango com legumes + Salada</b>
<b>TERÇA - FEIRA</b> 13/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço – Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da Tarde – Bolo de chocolate + Fruta <b>Merenda tarde – Salada de macarrão + Banana</b>
<b>QUARTA - FEIRA</b> 14/11	Café da Manhã - Pão de cenoura com margarina + Leite com chocolate Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de alface Café da Tarde – Pão com frios + Fruta <b>Merenda tarde – Arroz + Carne com batata</b>
<b>QUINTA - FEIRA</b> 15/11	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
<b>SEXTA – FEIRA</b> 16/11	<b>FERIADO</b>

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-15 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (70% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
1.500	243,8	46,9	37,5	490	42	910	7,5	222	6,3

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

Cardápio sujeito a alterações.



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL – 12/11 a 16/11/2018 – Escola Estadual Nelly

#### ESCOLA INTEGRAL

<b>SEGUNDA - FEIRA</b> 12/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço - Arroz + Feijão com linguiça + Vinagrete + Farofa Café da Tarde - Pão com carne moída+ Fruta
<b>TERÇA - FEIRA</b> 13/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço – Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da Tarde – Bolo de chocolate + Fruta
<b>QUARTA - FEIRA</b> 14/11	Café da Manhã - Pão de cenoura com Margarina + Leite com chocolate Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de alface Café da Tarde – Pão com frios + Fruta
<b>QUINTA - FEIRA</b> 15/11	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
<b>SEXTA – FEIRA</b> 16/11	<b>FERIADO</b>

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-15 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (70% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
1.500	243,8	46,9	37,5	490	42	910	7,5	222	6,3

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

Cardápio sujeito a alterações.



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL 12/11 A 16/11/2018

ESCOLA INTEGRAL	
<b>SEGUNDA - FEIRA</b> 12/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço - Arroz + Feijão com linguiça + Vinagrete + Farofa Café da Tarde - Pão com carne moída+ Fruta
<b>TERÇA - FEIRA</b> 13/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço – Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da Tarde – Bolo de chocolate + Fruta
<b>QUARTA - FEIRA</b> 14/11	Café da Manhã - Pão de cenoura com Margarina + Leite com chocolate Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de alface Café da Tarde – Pão com frios + Fruta
<b>QUINTA - FEIRA</b> 15/11	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
<b>SEXTA – FEIRA</b> 16/11	<b>FERIADO</b>

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 16-18 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (70% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
1.700	276,3	50,0	42,5	560	49	910	9,1	271	7,0

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

Cardápio sujeito a alterações.



## Prefeitura Municipal de Monto Alto *Central de Alimentos*



### CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR FUNDAMENTAL SEMANA DE 12/11 A 16/11/2018

<b>Segunda - Feira</b>	<b>Terça - Feira</b>	<b>Quarta - Feira</b>	<b>Quinta - Feira</b>	<b>Sexta - Feira</b>
<b>12/11</b>	<b>13/11</b>	<b>14/11</b>	<b>15/11</b>	<b>16/11</b>
Arroz + Isclas de frango com legumes + Salada	Salada de macarrão + Banana	Arroz + Carne com mandioca	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-15 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

<b>Valor Calórico</b> (20% necessidades)	<b>Carboidratos</b> (g)	<b>Proteínas</b> (g)	<b>Lipídeos</b> (g)	<b>Vit A.</b> (ug)	<b>Vit C.</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fé</b> (mg)	<b>Mg</b> (mg)	<b>Zn</b> (mg)
435KCAL	70,7	13,6	10,9	140	12	260	2,1	63	1,8

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

**Este cardápio está sujeito a alterações.**



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL - PRÉ ESCOLA SEMANA DE 12/11 a 16/11/2018

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
<b>12/11</b>	<b>13/11</b>	<b>14/11</b>	<b>15/11</b>	<b>16/11</b>
Arroz + Isclas de frango com legumes + Salada	Salada de macarrão + Banana	Arroz + Carne com mandioca	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Dietas específicas

**EMEB FLORINDO GESUALDO - (MERENDA MANHÃ E PROJETO TARDE)** – MERENDA - 2ª – NORMAL / 3ª – SALADA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES / 4ª – NORMAL / 5ª E 6ª - FERIADO / **PROJETO- ALMOÇO-** - 2ª – A+FEIJÃO COM CARNE BOVINA + VINAGRETE + FAROFA / 3ª - NORMAL / 4ª – NORMAL / 5ª E 6ª - FERIADO / - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA. **(SEMPRE SEM CALDOS E COM MOLHO CASEIRO)**

**EMEB ANTONIA FLORENZANO (MANHÃ - ALERGIA A SOJA E GRÃO DE BICOS, PROIBIDOS EMBUTIDOS, MOLHO BOLONHESA PRONTO)** - 2ª - NORMAL / 3ª – SALADA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES / 4ª - NORMAL / 5ª E 6ª - NORMAL

**EMEB ANTONIA FLORENZANO (TARDE - JARDIM B - ALERGIAS - OVOS, PORCO, PEIXE E CHOCOLATE)** - 2ª – NORMAL / 3ª – SALADA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES / 4ª - NORMAL / 5ª E 6ª - FERIADO

**EMEB ANTOINA FLORENZANO (MANHÃ -INTOLERÂNCIA A LACTOSE - NÃO LEITE - LEITE SOJA LIBERADO OU ZERO LACTOSE)** - 2ª – NORMAL / 3ª – SALADA DE MACARRÃO SEM MUÇARELA / 4ª – NORMAL / 5ª E 6ª - FERIADO

**EMEB MARIA AP. O. TIEZERINE - tarde - INTOLERÂNCIA A LACTOSE)** - 2ª – NORMAL / 3ª – SALADA DE MACARRÃO SEM MUÇARELA / 4ª – NORMAL / 5ª E 6ª - FERIADO

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 4-5 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (20% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
270KCAL	43,9	8,4	6,8	80	5	160	2,0	26	1,0

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

**Este cardápio está sujeito a alterações.**



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR ENSINO MÉDIO E EJA SEMANA DE 12/11 a 16/11/2018

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
<b>12/11</b>	<b>13/11</b>	<b>14/11</b>	<b>15/11</b>	<b>16/11</b>
Arroz + Isclas de frango com legumes + Salada	Salada de macarrão + Banana	Arroz + Carne com mandioca	PONTO FACULTATIVO	FERIADO

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Dietas específicas:

Escola Zacharias( manhã) - DIARIAMENTE - 01 fruta ou suco natural sem açúcar + 06 undd bolacha integral ou normal, ou 03 torradas integrais, ou 30 gramas biscoito polvilho, ou ½ xícara de chá granola na fruta

Escola Zacharias (manhã) - DIARIAMENTE - 01 PÃO FRANCES COM MIOLO RECHEADO COM 01 FATIA DE QUEIJO BRANCO FINA OU 01 FILÉ FRANGO PEQUENO OU 01 BIFE PEQUENO + ALFACE E TOMATE.

Escola Jeremias (MANHÃ) - DIARIAMENTE - 01 FRUTA + 03 BISCOITOS MAISENA OU ÁGUA E SAL OU INTEGRAL

Escola Jeremias (Manhã) - DIARIAMENTE - 01 PÃO FRANCÊS SEM MIOLO RECHEADO COM 01 FATIA FINA DE FRIOS + ALFACE E TOMATE + 0,200 ML SUCO OU 01 FRUTA.

Escola Jeremias (Noite) - DIARIAMENTE ARROZ INTEGRAL + MISTURA DA MERENDA NORMAL.

#### Informação Nutricional –

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (adolescentes 16-18 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (20% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
500KCAL	81,3	15,6	12,5	160	14	260	2,6	77	2,0

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI - Este cardápio está sujeito a alterações.**