



Prefeitura Municipal de Monto Alto

Central de Alimentos

| Cardápio Mensal –NOVEMBRO/2018 | | | | | |
|--------------------------------|--|---|--|--|--|
| | Segunda 19/11 | Terça 20/11 | Quarta 21/11 | Quinta 22/11 | Sexta 23/11 |
| Café da Manhã | Leite com chocolate + Pão com margarina | Leite com fruta + Pão com margarina | Leite com chocolate + Pão de cenoura com margarina | Leite com fruta + Pão com margarina | Leite com fruta + Pão com margarina |
| Colação | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Almoço | Arroz + Feijão + Carne moída com legumes | Macarrão com iscas de frango + Salada Mista | Arroz festivo + Salada de repolho | Arroz + Feijão + Carne com Batata | Arroz + Feijão + Frango assado + Creme de milho |
| Café da Tarde | Fruta + Bolo mesclado | Fruta + Pão com frios | Fruta + Pão com Carne moída | Fruta + Maria Mole | Fruta + Pão com salsicha |
| Jantar | Canja | Sopa de Feijão com carne em pedaços, macarrão e legumes | Sopa de macarrão com frango e legumes | Sopa de fubá com carne moída e legumes | Sopa de lentilha com macarrão, carne moída e legumes |

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Sim, eles comem bem pouquinho!

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

| 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 |

#saude saude SUS /mmsaude

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.**

Dietas específicas:

EMEB JOANA D'ARC- MANHÃ PROJETO - 2ª – NORMAL/ 3ª – NORMAL / 4ª – RISOTO DE FRANGO + SALADA / 5ª – NORMAL E 6ª- A+F+FRANGO ASSADO + CREME DE MILHO (LEITE DE SOJA) / Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA

EMEB ESTELLA F. NETTO DO VELLE (INTEGRAL - APLV + ALERGIA OVOS) - 2ª – NORMAL/ 3ª – ARROZ + ISCAS DE FRANGO AO MOLHO + SALADA MISTA / 4ª – RISOTO DE FRANGO + SALADA / 5ª – NORMAL E 6ª- A+F+FRANGO ASSADO + CREME DE MILHO (LEITE DE SOJA) / CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR BOLOS, TORTAS E MUSSARELA.

EMEB JOANA D'ARC- MANHÃ PROJETO -- MANHÃ PROJETO - 2ª – NORMAL/ 3ª – NORMAL / 4ª – RISOTO DE FRANGO+ SALADA/ 5ª- NORMAL / 6ª – A +F+ FRANGO ASSADO + CREME DE MILHO (LEITE DE SOJA) - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

EMEB JOANA D'ARC- (APLV)-- MANHÃ PROJETO - 2ª – NORMAL/ 3ª – NORMAL / 4ª – RISOTO DE FRANGO+ SALADA/ 5ª- NORMAL / 6ª – A +F+ FRANGO ASSADO + CREME DE MILHO (LEITE DE SOJA /- Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

EMEB LAIS AMANHDA (BII) (INTOLERÂNCIA SALSICHA E LENTILHAS) - **ALMOÇO** – TUDO NORMAL/ **CAFÉ DA TARDE** - NÃO OFERTAR SALSICHA NO LANCHE / **JANTAR – 6ª – SOPA SEM LENTILHA**

EMEB JOANA D'ARC - (INTOLERÂNCIA Á LACTOSE) - MANHÃ PROJETO - 2ª – NORMAL/ 3ª – NORMAL / 4ª – RISOTO DE FRANGO+ SALADA/ 5ª- NORMAL / 6ª – A +F+ FRANGO ASSADO + CREME DE MILHO (LEITE DE SOJA) - (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 |
|------------------------------|---|
| Até completar 6 meses | Aleitamento materno exclusivo |
| Ao completar 6 meses | Leite Materno, papa de fruta*, papa salgada* |
| Ao completar 7 meses | Segunda papa salgada* |
| Ao completar 8 meses | Gradativamente passar para a alimentação da família |
| Ao completar 12 meses | 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 de 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

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

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

| | |
|---------------------------------|---|
| SEGUNDA - FEIRA 19/11 | Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Carne moída com legumes Café da Tarde – Pão com frios+ Fruta Merenda tarde – Arroz + Feijão com Pernil + Vinagrete |
| TERÇA - FEIRA 20/11 | Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Macarrão com iscas de frango + Salada mista Café da Tarde – Bolo mesclado + Fruta Merenda tarde – Arroz + Franguinho empanado com legumes + Salada de Beterraba |
| QUARTA - FEIRA 21/11 | Café da Manhã - Pão de cenoura com margarina + Leite com chocolate Almoço – Arroz festivo + Salada de repolho Café da Tarde – Pão com carne moída + Fruta Merenda tarde – Macarrão à bolonhesa + Salada de alface + Abacaxi |
| QUINTA - FEIRA 22/11 | Café da Manhã - Pão de Batata com mussarela + Suco Almoço – Arroz + Feijão + Carne com batata Café da Tarde – Bolacha com doce + Fruta Merenda tarde – Arroz + Frango à caçadora + Banana |
| SEXTA – FEIRA 23/11 | Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da Tarde – Torta de sardinha + Fruta Merenda tarde – Arroz + Iscas bovinas com milho, ervilha, cenoura e vagem + Tangerina |

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

| | |
|--|---|
| SEGUNDA – FEIRA 19/11 | Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Carne moída com legumes Café da Tarde – Pão com frios+ Fruta |
| TERÇA – FEIRA 20/11 | Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Macarrão com iscas de frango + Salada mista Café da Tarde – Bolo mesclado + Fruta |
| QUARTA – FEIRA 21/11 | Café da Manhã - Pão de cenoura com margarina + Leite com chocolate Almoço – Arroz festivo + Salada de repolho Café da Tarde – Pão com carne moída + Fruta |
| QUINTA – FEIRA 22/11 | Café da Manhã - Pão de Batata com mussarela + Suco Almoço – Arroz + Feijão + Carne com batata Café da Tarde – Bolacha com doce + Fruta |
| SEXTA – FEIRA 23/11 | Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da Tarde – Torta de sardinha + Fruta |

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 - MERENDA ESCOLAR FUNDAMENTAL SEMANA DE 19/11 A 23/11/2018

| Segunda - Feira | Terça - Feira | Quarta - Feira | Quinta - Feira | Sexta - Feira |
|---|---|--|---|--|
| 19/11 | 20/11 | 21/11 | 22/11 | 23/11 |
| Arroz + Franguinho empanado com legumes + Salada de rúcula | Arroz + Feijão com pernil + Vinagrete | Macarrão à bolonhesa + Salada de Alface Abacaxi | Arroz + Frango à caçadora Banana | Arroz + Isclas bovinas com milho, ervilha, vagem e cenoura + Salada de beterraba Tangerina |

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 (20% necessidades) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Vit A. (ug) | Vit C. (mg) | Ca (mg) | Fé (mg) | Mg (mg) | Zn (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 19/11 a 23/11/2018

| Segunda - Feira | Terça - Feira | Quarta - Feira | Quinta - Feira | Sexta - Feira |
|---|---|--|---|--|
| 19/11 | 20/11 | 21/11 | 22/11 | 23/11 |
| Arroz + Franguinho empanado com legumes + Salada de rúcula | Arroz + Feijão com pernil + Vinagrete | Macarrão à bolonhesa + Salada de Alface Abacaxi | Arroz + Frango à caçadora Banana | Arroz + Isclas bovinas com milho, ervilha, vagem e cenoura + Salada de beterraba Tangerina |

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas

EMEB FLORINDO GESUALDO - MERENDA MANHÃ E PROJETO TARDE – MERENDA - 2ª – A+F+ ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + SALADA / 3ª – NORMAL / 4ª – NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / **PROJETO- ALMOÇO**- 2ª NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª – RISTO DE FRANGO + SALADA / 5ª - NORMAL E 6ª - NORMAL / - 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 – A + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + SALADA / 3ª – NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL E 6ª - NORMAL

EMEB ANTONIA FLORENZANO - TARDE - JARDIM B – (ALERGIAS - OVOS, PORCO, PEIXE E CHOCOLATE) - 2ª – A + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + SALADA / 3ª – ARROZ + FEIJÃO COM CARNE BOVINA + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL E 6ª - NORMAL

EMEB ANTONIA FLORENZANO MANHÃ (INTOLERÂNCIA A LACTOSE - NÃO LEITE - LEITE SOJA LIBERADO OU ZERO LACTOSE) – TODOS OS DIAS NORMAL

EMEB MARIA APP. O. TIEZERINE - tarde – (INTOLERÂNCIA A LACTOSE) – TODOS OS DIAS NORMAL

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 |
|---|---|--|---|--|
| 19/11 | 20/11 | 21/11 | 22/11 | 23/11 |
| Arroz + Franguinho empanado com legumes + Salada de rúcula | Arroz + Feijão com pernil + Vinagrete | Macarrão à bolonhesa + Salada de Alface Abacaxi | Arroz + Frango à caçadora Banana | Arroz + Isclas bovinas com milho, ervilha, vagem e cenoura + Salada de beterraba Tangerina |

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 ÁGUAE 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.