



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

Cardápio Mensal - DEZEMBRO/2018

	Segunda 10/12	Terça 11/12	Quarta 12/12	Quinta 13/12	Sexta 14/12
Café da Manhã	Leite com chocolate + Pão com margarina	Leite com fruta + Pão de cenoura com margarina	Leite com chocolate + Pão com margarina	Leite com fruta + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz + Feijão + Calabresa com tomate, cebola, milho e ervilha	Arroz + Feijão + Panqueca de frango + Salada mista	Macarrão á bolonhesa + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Frango refogado + Creme de milho	Arroz + Feijão + Bifinhos bovinos acebolados + Salada de tomate
Café da Tarde	Fruta + Pão com carne moída	Fruta + Torta de legumes	Fruta + Pão com frios	Fruta + Pão com doce	Fruta + Esfirra
Jantar	Sopa de fubá com carne moída e couve	Sopa de macarrão com carne em pedaços e legumes	Canja	Sopa de lentilha com carne moída e legumes	Sopa de macarrão com frango desfiado 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 nasredes SUS / milsaude

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 DARC-(APLV) - MANHÃ PROJETO - 2ª - A+F+ISCAS BOVINAS COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E ERVILHA + SALADA / 3ª - A+F+ PANQUECA DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA

EMEB ESTELLA DO VALLE - (INTEGRAL - APLV + ALERGIA OVOS) - 2ª - A+F+ISCAS BOVINAS COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E ERVILHA + SALADA / 3ª - A+F+ PANQUECA DE FRANGO COM LEITE DE SOJA E SEM OVO + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR BOLOS, TORTAS E MUSSARELA.

EMEB JOANA DARC - MANHÃ PROJETO - 2ª - A+F+ISCAS BOVINAS COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E ERVILHA + SALADA / 3ª - A+F+ PANQUECA DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

EMEB JOANA DARC (APLV)-- MANHÃ PROJETO - 2ª - A+F+ISCAS BOVINAS COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E ERVILHA + SALADA / 3ª - A+F+ PANQUECA DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

EMEB LAIS AMANDA - (BII) (INTOLERÂNCIA SALSICHA E LENTILHAS) - ALMOÇO - TODOS OS DIAS NORMAIS - CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR SALSICHA NO LANCHE / **JANTAR - 5ª - SOPA SEM LENTILHA**

EMEB LAIS AMANDA - (BII - INTOLERÂNCIA À LACTOSE) - 2ª - A+F+ISCAS BOVINAS COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E ERVILHA + SALADA / 3ª - A+F+ PANQUECA DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL - (NÃO OFERTAR NO CAFÉ DA TARDE MUSSARELA OU BOLOS COM COBERTURA)

EMEB JOANA DARC - (INTOLERÂNCIA À LACTOSE) - MANHÃ PROJETO - 2ª - A+F+ISCAS BOVINAS COM TOMATE, CEBOLA, MILHO E ERVILHA + SALADA / 3ª - A+F+ PANQUECA DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL - (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



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

Nutricionista Responsável: Aline de Oliveira Colatrelli - CRN3 – 27200

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 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 Monte 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 <small>Crianças à partir de 8 meses</small>	Sopa em forma de papa				
Jantar <small>Crianças menores de 8 meses</small>	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 Monte Alto Central de Alimentos



CARDÁPIO SEMANAL – 10/12 A 14/12/2018 – Escola Floripes - Distrito de Aparecida

ESCOLA INTEGRAL + MERENDA TARDE

SEGUNDA - FEIRA 10/12	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Calabresa com tomate, cebola, milho e ervilha + Salada de Alface Café da Tarde – Pão com Carne moída+ Fruta Merenda tarde - Pão com frango desfiado e cenoura ralada + Suco
TERÇA - FEIRA 11/12	Café da Manhã - Pão de cenoura com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Panqueca de frango + Salada mista Café da Tarde – Pão com frios+ Fruta Merenda tarde - Pão com salsicha + Suco
QUARTA - FEIRA 12/12	Café da Manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de repolho Café da Tarde – Torta de legumes + Fruta Merenda tarde - Pão com carne moída, tomate e cenoura ralada + Maçã
QUINTA - FEIRA 13/12	Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Frango refogado + Creme de milho Café da Tarde – Pão com goiabada + Fruta Merenda tarde - Pão com linguicinha + Banana
SEXTA – FEIRA 14/12	Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Bifinho bovino acebolado + Salada de tomate Café da Tarde – Bolacha com doce de leite + Fruta Merenda tarde - Pão com frios e Alface + Manga

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 Monte Alto Central de Alimentos



CARDÁPIO SEMANAL –10/12 a 14/12/2018 – Escola Estadual Nelly

ESCOLA INTEGRAL	
SEGUNDA - FEIRA 10/12	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Calabresa com tomate, cebola, milho e ervilha + Salada de Alface Café da Tarde – Pão com Carne moída+ Fruta
TERÇA - FEIRA 11/12	Café da Manhã - Pão de cenoura com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Panqueca de frango + Salada mista Café da Tarde – Pão com frios+ Fruta
QUARTA - FEIRA 12/12	Café da Manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de repolho Café da Tarde – Torta de legumes + Fruta
QUINTA - FEIRA 13/12	Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Frango refogado + Creme de milho Café da Tarde – Pão com goiabada + Fruta
SEXTA – FEIRA 14/12	Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Bifinho bovino acebolado + Salada de tomate Café da Tarde – Bolacha com doce de leite + 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 Monte Alto Central de Alimentos



CARDÁPIO SEMANAL – 10/12 a 14/12/2018 – Escola ETEC Alcides Cestari

ESCOLA INTEGRAL	
SEGUNDA - FEIRA 10/12	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Calabresa com tomate, cebola, milho e ervilha + Salada de Alface Café da Tarde – Pão com Carne moída+ Fruta
TERÇA - FEIRA 11/12	Café da Manhã - Pão de cenoura com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Panqueca de frango + Salada mista Café da Tarde – Pão com frios+ Fruta
QUARTA - FEIRA 12/12	Café da Manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de repolho Café da Tarde – Torta de legumes + Fruta
QUINTA - FEIRA 13/12	Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Frango refogado + Creme de milho Café da Tarde – Bolacha com doce de leite + Fruta
SEXTA – FEIRA 14/12	Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Bifinho bovino acebolado + Salada de tomate Café da Tarde – Pão com goiaba + 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 Monte Alto *Central de Alimentos*



CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR FUNDAMENTAL SEMANA DE 10/12 A 12/12/2018

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
10/12	11/12	12/12	13/12	14/12
Pão com frango desfiado, cenoura ralada e tomate + Suco	Pão com salsicha + Suco	Pão com carne moída, cenoura ralada e tomate + Maçã	Pão com lingüicinha + Banana	Pão com frios e alface + Manga

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 Monte Alto Central de Alimentos



CARDÁPIO SEMANAL - PRÉ ESCOLA SEMANA DE 10/12 a 14/12/2018

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
10/12	11/12	12/12	13/12	14/12
Pão com frango desfiado, cenoura ralada e tomate + Suco	Pão com salsicha + Suco	Pão com carne moída, cenoura ralada e tomate + Maçã	Pão com lingüicinha + Banana	Pão com frios e alface + Manga

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas

EMEB FLORINDO GESUALDO - MERENDA MANHÃ E PROJETO TARDE – MERENDA - 2ª – PÃO COM FRANGO DESFIADO (MOLHO CASEIRO) / 3ª – PÃO COM CARNE MOÍDA (MOLHO CASEIRO) / 4ª – PÃO COM CARNE MOÍDA (MOLHO CASEIRO) / 5ª - PÃO COM FRANGO DESFIADO (MOLHO CASEIRO) / 6ª - PÃO COM CARNE MOÍDA (MOLHO CASEIRO) / **PROJETO-ALMOÇO**- 2ª - A+F+ ISCAS BOVINAS COM TOMATE, CEBOLA , MILHO E ERVILHA + SALADA / 3ª - NORMAL (MOLHO CASEIRO) / 4ª – NORMAL (MOLHO CASEIRO) / 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 – NORMAL / 3ª – PÃO COM CARNE MOÍDA / 4ª - NORMAL / 5ª - PÃO COM FRANGO DESFIADO E 6ª - PÃO COM CARNE MOÍDA

EMEB ANTONIA FLORENZANO (TARDE - JARDIM B - ALERGIAS - OVOS, PORCO, PEIXE E CHOCOLATE) - 2ª – 2ª – NORMAL / 3ª – PÃO COM CARNE MOÍDA / 4ª - NORMAL / 5ª - PÃO COM FRANGO DESFIADO E 6ª - PÃO COM CARNE MOÍDA

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

EMEB PROF. MARIA AP. O. TIEZERINI – (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)	Lípidos (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 Monte Alto Central de Alimentos



CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR - ENSINO MÉDIO E EJA SEMANA DE 10/12 a 14/12/2018

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
10/12	11/12	12/12	13/12	14/12
Pão com frango desfiado, cenoura ralada e tomate + Suco	Pão com salsicha + Suco	Pão com carne moída, cenoura ralada e tomate + Banana	Pão com lingüinha + Manga	Pão com frios e alface + Maçã

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.