



## Prefeitura Municipal de Monte Alto Central de Alimentos



| Cardápio Mensal - JANEIRO/2018 |                                |                |  |   |   |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------|--|---|---|
|                                | Segunda<br>30/12               | Terça<br>01/01 | Quarta<br>02/01  | Quinta<br>03/01   | Sexta<br>04/01  |
| <b>Café da Manhã</b>           | SUSPENSÃO<br>DAS<br>ATIVIDADES | FERIADO        | Leite com chocolate<br>+<br>Pão com margarina            | Leite com fruta<br>+<br>Pão com margarina   | Bebida láctea<br>+<br>Pão com margarina   |
| <b>Colação</b>                 |                                |                | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
| <b>Almoço</b>                  |                                |                | Arroz festivo<br>+<br>Feijão<br>+<br>Salada de beterraba | Arroz + Feijão<br>+<br>Purê de batata<br>+<br>Carne moída ao molho<br>+<br>Salada de Alface | Arroz + Feijão<br>+<br>Omelete de forno com frango<br>desfiado e legumes<br>+<br>Salada de Pepino |
| <b>Café da Tarde</b>           |                                |                | Fruta<br>+<br>Pão com carne moída                        | Fruta<br>+<br>Torta de sardinha   | Fruta<br>+<br>Bolo com calda de maracujá  |
| <b>Jantar</b>                  |                                |                | Sopa de fubá com carne moída                             | Canja   | Sopa de macarrão com carne em pedaços 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  |

#saúde nasredes 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.**



# Prefeitura Municipal de Monte Alto

## Central de Alimentos



### DIETAS ESPECÍFICAS

**EMEB JOANA DARC-(APLV) - MANHÃ PROJETO** - - 2ª - SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES / 3ª - FERIADO / 4ª -RISOTO DE FRANGO + FEIJÃO + SALADA / 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 - SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES / 3ª - FERIADO / 4ª – RISOTO DE FRANGO + FEIJÃO + SALADA / 5ª - NORMAL / 6ª – A+F+ISCAS DE FRANGO + SALADA DE PEPINO / CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR BOLOS, TORTAS E MUSSARELA.

**EMEB JOANA DARC- MANHÃ PROJETO** - - MANHÃ PROJETO 2ª - SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES / 3ª - FERIADO / 4ª -RISOTO DE FRANGO + FEIJÃO + SALADA / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

**EMEB JOANA DARC (APLV)-- MANHÃ PROJETO** - 2ª - SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES / 3ª - FERIADO / 4ª -RISOTO DE FRANGO + FEIJÃO + SALADA / 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 – TODOS OS DIAS NORMAL**

**LAIS AMANDA (BII - INTOLERÂNCIA À LACTOSE)** - 2ª - SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES / 3ª - FERIADO / 4ª -RISOTO DE FRANGO + FEIJÃO + SALADA / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL - (NÃO OFERTAR NO CAFÉ DA TARDE MUSSARELA OU BOLOS COM COBERTURA)

**EMEB JOANA DARC (INTOLERÂNCIA À LACTOSE) - MANHÃ PROJETO** - 2ª - SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES / 3ª - FERIADO / 4ª -RISOTO DE FRANGO + FEIJÃO + SALADA / 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<br>(70% necessidades) | Cho<br>(g) | Ptn<br>(g) | Lip.<br>(g) | Vit A.<br>(ug) | Vit C.<br>(mg) | Ca<br>(mg) | Fé<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(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**

**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)



# Prefeitura Municipal de Monte Alto

## Central de Alimentos



\*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*



| <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 |
| <b>Colação</b>  | ½ porção fruta (papa)                            |
| <b>Almoço</b>   | Sopa em forma de papa                            |
| <b>Café da Tarde</b>                                    | ½ porção fruta (papa)                            |
| <b>Jantar</b><br>Crianças à partir de 8 meses           | Sopa em forma de papa                            |
| <b>Jantar</b><br>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