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

| Cardápio Mensal - JANEIRO/2018 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Segunda 07/01** | **Terça 08/01** | **Quarta 09/01** | **Quinta 10/01** | **Sexta 11/01** |
| **Café da Manhã** | Leite com chocolate<br>+<br>Pão com margarina | Leite com fruta<br>+<br>Pão com margarina | Leite com chocolate<br>+<br>Pão com margarina | Leite com fruta<br>+<br>Pão de beterraba com mussarela | Bebida láctea<br>+<br>Pão com margarina |
| **Colação** | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| **Almoço** | Arroz + Feijão<br>+<br>Iscas de frango com cebola e tomate<br>+<br>Salada de repolho | Macarrão com almôndegas<br>+<br>Salada de mista | Arroz + Feijão<br>+<br>Bifinhos bovinos acebolados<br>+<br>Salada de alface com tomate | Arroz + Feijão<br>+<br>Frango refogado<br>+<br>Salada de chuchu com ovo | Arroz + Feijão<br>+<br>Carne moída com legumes |
| **Café da Tarde** | Fruta<br>+<br>Danete | Fruta<br>+<br>Torta de frango | Fruta<br>+<br>Pão com frios | Fruta<br>+<br>Rosca doce | Fruta<br>+<br>Pão com salsicha |
| **Jantar** | Sopa de fubá com carne moída e couve | Sopa de feijão com carne em pedaços e legumes | Canja | Sopa de macarrão com carne moída e legumes | Sopa de macarrão com frango e legumes |

**CARDÁPIO SUJEITO Á ALTERAÇÕES.**




**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*

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTE ALTO
TRABALHO E DESENVOLVIMENTO RUMO AO FUTURO.

### DIETAS ESPECIFICAS

**EMEB JOANA DARC (APLV) - MANHÃ PROJETO** - - MANHÃ PROJETO - 2ª - NORMAL / 3ª - MACARRÃO Á BOLONHESA + 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)** - MANHÃ PROJETO - 2ª - NORMAL / 3ª - A+F+ CARNE MOÍDA REFOGADA + SALADA / 4ª – NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª – NORMAL / CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR BOLOS, TORTAS E MUSSARELA.

**EMEB JOANA DARC** - **MANHÃ PROJETO - -** MANHÃ PROJETO - 2ª - NORMAL / 3ª - MACARRÃO Á BOLONHESA + SALADA / 4ª – NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª – NORMAL OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

**EMEB JOANA DARC (APLV)-- MANHÃ PROJETO** - MANHÃ PROJETO - 2ª - NORMAL / 3ª - MACARRÃO Á BOLONHESA + 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 – TODOS OS DIAS NORMAL**

**EMEB LAIS AMANDA (BII - INTOLERÂNCIA À LACTOSE) -** - 2ª - NORMAL / 3ª - MACARRÃO Á BOLONHESA + SALADA / 4ª – NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª – NORMAL - (NÃO OFERTAR NO CAFÉ DA TARDE MUSSARELA OU BOLOS COM COBERTURA)

**EMEB JOANA DARC- (INTOLERÂNCIA Á LACTOSE) - MANHÃ PROJETO -** MANHÃ PROJETO - 2ª - NORMAL / 3ª - MACARRÃO Á BOLONHESA + 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 |

**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)

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTE ALTO
TRABALHO E DESENVOLVIMENTO RUMO AO FUTURO.

*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 intantil, livre demanda | Leite materno ou fórmula intantil, livre demanda | Leite materno ou fórmula intantil, livre demanda | Leite materno ou fórmula intantil, livre demanda | Leite materno ou fórmula intantil, livre demanda |
| **Colação** | ½ porção fruta (papa) | ½ porção fruta (papa) | ½ porção fruta (papa) | ½ porção fruta (papa) | ½ porção fruta (papa) |
| **Almoço** | Sopa em forma de papa | Sopa em forma de papa | Sopa em forma de papa | Sopa em forma de papa | Sopa em forma de papa |
| **Café da Tarde** | ½ porção fruta (papa) | ½ porção fruta (papa) | ½ porção fruta (papa) | ½ porção fruta (papa) | ½ porção fruta (papa) |
| **Jantar** **Crianças à partir de 8 meses** | Sopa em forma de papa | Sopa em forma de papa | Sopa em forma de papa | Sopa em forma de papa | Sopa em forma de papa |
| **Jantar** **Crianças menores de 8 meses** | Leite materno ou fórmula intantil, livre demanda | Leite materno ou fórmula intantil, livre demanda | Leite materno ou fórmula intantil, livre demanda | Leite materno ou fórmula intantil, livre demanda | Leite materno ou fórmula intantil, livre demanda |

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