



## CARDÁPIO SEMANAL – 15/02 a 19/02/2021

### ESCOLA INTEGRAL

<b>SEGUNDA - FEIRA</b> <b>15/02</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Carne moída com legumes Café da tarde - Bolo de chocolate + Fruta
<b>TERÇA - FEIRA</b> <b>16/02</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com cebola e tomate + Salada de alface Café da tarde - Pão com Muçarela + Fruta
<b>QUARTA - FEIRA</b> <b>17/02</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Polenta com salsicha + Salada de repolho Café da tarde - Torta de legumes + Fruta
<b>QUINTA - FEIRA</b> <b>18/02</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Omelete de legumes + Salada de beterraba Café da tarde - Pão com frios + Fruta
<b>SEXTA – FEIRA</b> <b>19/02</b>	Café da manhã - Pão de beterraba com muçarela + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango aceboladas + Salada de tomate Café da tarde - Bolacha maisena + Fruta

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-18 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.



**CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR  
FUNDAMENTAL  
SEMANA DE 15/02 a 19/02/2021**

<b>Segunda - Feira</b>	<b>Terça - Feira</b>	<b>Quarta - Feira</b>	<b>Quinta - Feira</b>	<b>Sexta - Feira</b>
<b>15/02</b>	<b>16/02</b>	<b>17/02</b>	<b>18/02</b>	<b>19/02</b>
Arroz + Feijão + Carne moída com legumes	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com cebola e tomate + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Polenta com salsicha + Salada de repolho + Manga	Arroz + Feijão + Omelete de legumes + Salada de beterraba + Fruta	Arroz + Feijão + Carne com mandioca

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

**Dietas específicas**

**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.**



# CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR

## ENSINO MÉDIO E EJA

### SEMANA DE 15/02 a 19/02/2021

<b>Segunda - Feira</b>	<b>Terça - Feira</b>	<b>Quarta - Feira</b>	<b>Quinta - Feira</b>	<b>Sexta - Feira</b>
<b>15/02</b>	<b>16/02</b>	<b>17/02</b>	<b>18/02</b>	<b>19/02</b>
Arroz + Feijão + Carne moída com legumes	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com cebola e tomate + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Polenta com salsicha + Salada de repolho + Manga	Arroz + Feijão + Omelete de legumes + Salada de beterraba + Fruta	Arroz + Feijão + Carne com mandioca

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

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

<b>Valor Calórico</b> (20% necessidades)	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Vit A. (ug)</b>	<b>Vit C. (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fé (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
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.**

**CENTRAL DE ALIMENTOS  
MONTE ALTO/S.P.**

<b>Cardápio Mensal – FEVEREIRO/2021</b>					
	<b>Segunda 15/02</b>	<b>Terça 16/02</b>	<b>Quarta 17/02</b>	<b>Quinta 18/02</b>	<b>Sexta 19/02</b>
<b>Café da Manhã</b>	Arroz + Feijão + Carne moída com legumes + Fruta + Pão	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com cebola e tomate + Salada de Tomate + Fruta + Pão	Arroz + Feijão + Polenta com salsicha + Salada de Alface + Fruta + Pão	Arroz + Feijão + Omelete de legumes + Vagem refogada + Fruta + Pão	Arroz + Feijão + Carne com mandioca + Fruta + Pão
<b>Colação</b>					
<b>Almoço</b>					
<b>Café da Tarde</b>					
<b>Jantar</b>					

CARDÁPIOSUJEITO À 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

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

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

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

**ORIENTAÇÕES IMPORTANTES**

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

<b>Idade</b>	<b>Tipo de alimento</b>
<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.

**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

**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.

**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.