



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Jaqueline Eliége Pretto
Nutricionista CRNB 7435
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21750

Rúbia Stephany F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091/P

CARDÁPIO INFANTIL I (PERÍODO INTEGRAL) - DE 12 MESES A 1 ANO E 8 MESES
MAIO/2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/05/22	03/05/22	04/05/22	05/05/22	06/05/22
Desjejum 08h	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar
Colação 09h	Pera picada	Maçã cozida amassada	Banana prata picada	Abacate picado	Mamão picado
Almoço 11h30	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho Couve-flor cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Batata doce cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar
Lanche da tarde 14h30	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Mamão picado	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Abacate picado	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Pera picada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Maçã cozida amassada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Banana prata picada
Jantar 16h	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Ovo cozido amassado Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Brócolis cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22
Desjejum 08h		Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar
Colação 09h		Mamão picado	Abacate picado	Banana prata picada	Pera picada
Almoço 11h30	CONSELHO CMEI	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Ovo cozido amassado Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Chuchu cozido Suco de laranja lima sem açúcar
Lanche da tarde 14h30		Leite materno ou Leite integral sem açúcar Banana prata picada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Pera picada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Maçã cozida amassada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Mamão picado
Jantar 16h		Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Batata refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Brócolis cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina em iscas (picada/desfiada) Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22
Desjejum 08h	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar
Colação 09h	Mamão amassado	Pera picada	Banana prata picada	Abacate picado	Maçã cozida amassada
Almoço 11h30	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Cenoura cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho Couve-flor cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar
Lanche da tarde 14h30	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Maçã cozida amassada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Abacate picado	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Mamão amassado	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Pera picada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Banana prata picada
Jantar 16h	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho Batata refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Ovo cozido amassado Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22
Desjejum 08h	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar
Colação 09h	Pera picada	Maçã cozida amassada	Abacate picado	Banana prata picada	Mamão picado
Almoço 11h30	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho Repolho roxo refogado picadinho Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de bovina moída ao sugo Brócolis cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Escarola refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Ovo cozido amassado Batata refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar
Lanche da tarde 14h30	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Mamão picado	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Banana prata picada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Pera picada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Maçã cozida amassada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Abacate picado
Jantar 16h	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Ovo cozido amassado Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA			
	30/05/22	31/05/22			
Desjejum 08h	Leite materno ou Leite integral sem açúcar	Leite materno ou Leite integral sem açúcar			
Colação 09h	Maçã cozida amassada	Mamão picado			
Almoço 11h30	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar			
Lanche da tarde 14h30	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Pera picada	Leite materno ou Leite integral sem açúcar Banana prata picada			
Jantar 16h	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar			

Os cardápios são definidos por meio de preceitos básicos da nutrição, das normatizações e objetivos estabelecidos pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

Este cardápio está disponibilizado no site:

<http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/>

Os cardápios poderão, eventualmente, sofrer alteração desde que autorizada previamente por nutricionista da Secretaria Municipal de Educação.

ORIENTAÇÕES

A criança ao completar 1 (um) ano de idade passa a receber leite integral sem adição de açúcar.

As frutas devem ser amassadas/picadas ou raspadas e oferecidas com a colher;

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até 3 anos de idade;

As refeições salgadas devem ter consistência espessa para garantir a quantidade de energia necessária para o ganho de peso e manutenção da saúde;

As refeições salgadas deverão ser levemente amassadas com garfo e as carnes deverão ser picadas e desfiadas.

As preparações não devem ser liquidificadas para que a criança perceba os diferentes sabores dos alimentos. Amassar os alimentos e oferecer com a colher;

Atenção com a hidratação: a água deverá ser oferecida nos intervalos das refeições.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

CARDÁPIO INFANTIL I (PERÍODO INTEGRAL) - DE 12 MESES A 1 ANO E 8 MESES- MAIO/2022

Jaqueline Eliége Pretto
Nutricionista CRN 7435
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21.750

Rubia Stephanie F. da Silva
Nutricionista
CRN 70917

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
02/05/22	03/05/22	04/05/22	05/05/22	06/05/22	SEMANA 1
Energia (kcal): 944,36 Carboidrato (g): 138,34 Lipídios (g): 27,13 Proteína (g): 36,70 Vitamina A (mcg): 138,05 Vitamina C (mg): 9,83 Cálcio (mg): 568,54 Ferro (mg): 5,55	Energia (kcal): 949,32 Carboidrato (g): 127,06 Lipídios (g): 29,10 Proteína (g): 44,79 Vitamina A (mcg): 327,22 Vitamina C (mg): 25,72 Cálcio (mg): 694,39 Ferro (mg): 3,87	Energia (kcal): 978,91 Carboidrato (g): 150,29 Lipídios (g): 23,93 Proteína (g): 40,61 Vitamina A (mcg): 196,09 Vitamina C (mg): 0,81 Cálcio (mg): 668,91 Ferro (mg): 3,84	Energia (kcal): 946,83 Carboidrato (g): 127,35 Lipídios (g): 30,17 Proteína (g): 41,48 Vitamina A (mcg): 196,82 Vitamina C (mg): 7,33 Cálcio (mg): 688,59 Ferro (mg): 4,32	Energia (kcal): 1040,09 Carboidrato (g): 152,13 Lipídios (g): 28,12 Proteína (g): 44,62 Vitamina A (mcg): 196,40 Vitamina C (mg): 0,30 Cálcio (mg): 680,28 Ferro (mg): 3,45	Energia (kcal): 971,90 Carboidrato (g): 139,03 Lipídios (g): 27,69 Proteína (g): 41,64 Vitamina A (mcg): 210,92 Vitamina C (mg): 8,80 Cálcio (mg): 660,14 Ferro (mg): 4,21
09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22	SEMANA 2
CONSELHO CMEI	Energia (kcal): 1022,04 Carboidrato (g): 147,79 Lipídios (g): 27,61 Proteína (g): 45,61 Vitamina A (mcg): 197,21 Vitamina C (mg): 0,32 Cálcio (mg): 676,83 Ferro (mg): 4,18	Energia (kcal): 998,74 Carboidrato (g): 134,84 Lipídios (g): 32,35 Proteína (g): 42,06 Vitamina A (mcg): 235,53 Vitamina C (mg): 7,76 Cálcio (mg): 714,72 Ferro (mg): 4,33	Energia (kcal): 940,94 Carboidrato (g): 142,34 Lipídios (g): 23,74 Proteína (g): 39,49 Vitamina A (mcg): 326,00 Vitamina C (mg): 18,69 Cálcio (mg): 690,17 Ferro (mg): 3,96	Energia (kcal): 916,94 Carboidrato (g): 134,27 Lipídios (g): 22,42 Proteína (g): 44,52 Vitamina A (mcg): 197,21 Vitamina C (mg): 0,34 Cálcio (mg): 670,48 Ferro (mg): 3,41	Energia (kcal): 969,67 Carboidrato (g): 139,81 Lipídios (g): 26,53 Proteína (g): 42,92 Vitamina A (mcg): 238,99 Vitamina C (mg): 6,78 Cálcio (mg): 688,05 Ferro (mg): 3,97
16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22	SEMANA 3
Energia (kcal): 896,66 Carboidrato (g): 131,46 Lipídios (g): 23,80 Proteína (g): 39,17 Vitamina A (mcg): 196,08 Vitamina C (mg): 0,76 Cálcio (mg): 658,34 Ferro (mg): 3,42	Energia (kcal): 929,64 Carboidrato (g): 130,78 Lipídios (g): 27,34 Proteína (g): 40,11 Vitamina A (mcg): 196,81 Vitamina C (mg): 4,68 Cálcio (mg): 659,49 Ferro (mg): 4,11	Energia (kcal): 1011,50 Carboidrato (g): 144,57 Lipídios (g): 28,09 Proteína (g): 45,11 Vitamina A (mcg): 196,41 Vitamina C (mg): 0,35 Cálcio (mg): 683,93 Ferro (mg): 3,59	Energia (kcal): 984,72 Carboidrato (g): 133,44 Lipídios (g): 32,22 Proteína (g): 40,24 Vitamina A (mcg): 235,52 Vitamina C (mg): 7,74 Cálcio (mg): 681,76 Ferro (mg): 4,46	Energia (kcal): 908,35 Carboidrato (g): 134,95 Lipídios (g): 22,92 Proteína (g): 40,56 Vitamina A (mcg): 326,80 Vitamina C (mg): 18,69 Cálcio (mg): 687,20 Ferro (mg): 3,95	Energia (kcal): 946,17 Carboidrato (g): 135,04 Lipídios (g): 26,87 Proteína (g): 41,04 Vitamina A (mcg): 230,32 Vitamina C (mg): 6,44 Cálcio (mg): 674,14 Ferro (mg): 3,91
23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22	SEMANA 4
Energia (kcal): 994,99 Carboidrato (g): 137,06 Lipídios (g): 29,76 Proteína (g): 44,73 Vitamina A (mcg): 235,83 Vitamina C (mg): 0,28 Cálcio (mg): 696,81 Ferro (mg): 3,82	Energia (kcal): 906,16 Carboidrato (g): 134,46 Lipídios (g): 23,72 Proteína (g): 38,70 Vitamina A (mcg): 196,01 Vitamina C (mg): 0,35 Cálcio (mg): 658,96 Ferro (mg): 3,72	Energia (kcal): 977,45 Carboidrato (g): 134,32 Lipídios (g): 30,09 Proteína (g): 42,33 Vitamina A (mcg): 196,89 Vitamina C (mg): 7,79 Cálcio (mg): 695,54 Ferro (mg): 4,10	Energia (kcal): 970,60 Carboidrato (g): 143,63 Lipídios (g): 23,81 Proteína (g): 45,44 Vitamina A (mcg): 327,30 Vitamina C (mg): 18,84 Cálcio (mg): 690,03 Ferro (mg): 4,00	Energia (kcal): 959,45 Carboidrato (g): 128,35 Lipídios (g): 31,42 Proteína (g): 40,83 Vitamina A (mcg): 235,36 Vitamina C (mg): 7,23 Cálcio (mg): 680,80 Ferro (mg): 4,14	Energia (kcal): 961,73 Carboidrato (g): 135,56 Lipídios (g): 27,76 Proteína (g): 42,41 Vitamina A (mcg): 238,28 Vitamina C (mg): 6,90 Cálcio (mg): 684,43 Ferro (mg): 3,96
30/05/22	31/05/22			VALORES DE REFERÊNCIA	MÉDIA SEMANAL
Energia (kcal): 908,29 Carboidrato (g): 135,62 Lipídios (g): 22,86 Proteína (g): 40,01 Vitamina A (mcg): 196,80 Vitamina C (mg): 0,32 Cálcio (mg): 655,75 Ferro (mg): 3,73	Energia (kcal): 1002,95 Carboidrato (g): 143,64 Lipídios (g): 28,01 Proteína (g): 44,07 Vitamina A (mcg): 196,40 Vitamina C (mg): 0,29 Cálcio (mg): 678,26 Ferro (mg): 3,67			RESOLUÇÃO Nº6 DE 8 DE MAIO 2020	SEMANA 5
				Energia (kcal): 476,00 Carboidrato (g): 66 a 77 Lipídios (g): 5 a 8 Proteína (g): 12 a 18 Vitamina A (mcg): 350,00 Vitamina C (mg): 35,00 Cálcio (mg): 182,00 Ferro (mg): 4,83	Energia (kcal): 955,62 Carboidrato (g): 139,63 Lipídios (g): 25,44 Proteína (g): 42,04 Vitamina A (mcg): 196,60 Vitamina C (mg): 0,31 Cálcio (mg): 667,01 Ferro (mg): 3,70