



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 7091P

**CARDÁPIO INFANTIL I (PERÍODO INTEGRAL) - DE 9 MESES A 12 MESES**  
**MAIO/2022**

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>02/05/22</b>	<b>03/05/22</b>	<b>04/05/22</b>	<b>05/05/22</b>	<b>06/05/22</b>
Desjejum 08h	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente
Colação 09h	Pera picada	Maçã cozida amassada	Banana prata picada	Abacate picado	Mamão amassado
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 Fórmula Infantil de seguimento para lactente Mamão amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Abacate picado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Pera picada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Maçã cozida amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente 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
	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>09/05/22</b>	<b>10/05/22</b>	<b>11/05/22</b>	<b>12/05/22</b>	<b>13/05/22</b>
Desjejum 08h		Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente
Colação 09h		Mamão amassado	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 Fórmula Infantil de seguimento para lactente Banana prata picada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Pera picada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Maçã cozida amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Mamão amassado
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



	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>16/05/22</b>	<b>17/05/22</b>	<b>18/05/22</b>	<b>19/05/22</b>	<b>20/05/22</b>
Desjejum 08h	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente
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 Fórmula Infantil de seguimento para lactente Maçã cozida amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Abacate picado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Mamão amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Pera picada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente 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
	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>23/05/22</b>	<b>24/05/22</b>	<b>25/05/22</b>	<b>26/05/22</b>	<b>27/05/22</b>
Desjejum 08h	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente
Colação 09h	Pera picada	Maçã cozida amassada	Abacate picado	Banana prata picada	Mamão amassado
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 Fórmula Infantil de seguimento para lactente Mamão amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Banana prata picada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Pera picada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Maçã cozida amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente 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

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>			
	<b>30/05/22</b>	<b>31/05/22</b>			
Desjejum 08h	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente			
Colação 09h	Maçã cozida amassada	Mamão amassado			
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 Fórmula Infantil de seguimento para lactente Pera picada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente 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**

Seguir a orientação de volume, de acordo com a faixa etária e as instruções do fabricante da fórmula infantil de seguimento para lactente (de 6 a 11 meses e 29 dias);

Alterar gradativamente a consistência dos alimentos, de pedaços pequenos para textura normal.

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 9 A 12 MESES - MAIO/2022

Jaqueline Eliége Pretto  
Nutricionista CRN 7435  
Sec. Mun. de Educação  
Matrícula 21750

Rubia Stephanie F. da Silva  
Nutricionista  
CRN 7091P

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): 907,23	Energia (kcal): 875,05	Energia (kcal): 904,64	Energia (kcal): 872,56	Energia (kcal): 965,82	Energia (kcal): 905,06
Carboidrato (g): 139,36	Carboidrato (g): 129,09	Carboidrato (g): 152,32	Carboidrato (g): 129,38	Carboidrato (g): 154,16	Carboidrato (g): 140,86
Lipídios (g): 24,27	Lipídios (g): 23,38	Lipídios (g): 18,20	Lipídios (g): 24,44	Lipídios (g): 22,40	Lipídios (g): 22,54
Proteína (g): 32,84	Proteína (g): 37,08	Proteína (g): 32,89	Proteína (g): 33,76	Proteína (g): 36,90	Proteína (g): 34,69
Vitamina A (mcg): 40,68	Vitamina A (mcg): 132,48	Vitamina A (mcg): 1,35	Vitamina A (mcg): 2,08	Vitamina A (mcg): 1,66	Vitamina A (mcg): 35,65
Vitamina C (mg): 19,43	Vitamina C (mg): 44,92	Vitamina C (mg): 20,01	Vitamina C (mg): 26,53	Vitamina C (mg): 19,50	Vitamina C (mg): 26,08
Cálcio (mg): 441,84	Cálcio (mg): 440,99	Cálcio (mg): 415,51	Cálcio (mg): 435,19	Cálcio (mg): 426,88	Cálcio (mg): 432,08
Ferro (mg): 6,93	Ferro (mg): 6,64	Ferro (mg): 6,61	Ferro (mg): 7,09	Ferro (mg): 6,22	Ferro (mg): 6,70
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22	SEMANA 2
CONSELHO CMEI	Energia (kcal): 947,77	Energia (kcal): 924,47	Energia (kcal): 866,67	Energia (kcal): 842,67	Energia (kcal): 895,40
	Carboidrato (g): 149,82	Carboidrato (g): 136,88	Carboidrato (g): 144,37	Carboidrato (g): 136,30	Carboidrato (g): 141,84
	Lipídios (g): 21,88	Lipídios (g): 26,62	Lipídios (g): 18,01	Lipídios (g): 16,69	Lipídios (g): 20,80
	Proteína (g): 37,89	Proteína (g): 34,34	Proteína (g): 31,78	Proteína (g): 36,81	Proteína (g): 35,21
	Vitamina A (mcg): 2,47	Vitamina A (mcg): 40,79	Vitamina A (mcg): 131,26	Vitamina A (mcg): 2,47	Vitamina A (mcg): 44,25
	Vitamina C (mg): 19,52	Vitamina C (mg): 26,96	Vitamina C (mg): 37,89	Vitamina C (mg): 19,54	Vitamina C (mg): 25,98
	Cálcio (mg): 423,43	Cálcio (mg): 461,32	Cálcio (mg): 436,77	Cálcio (mg): 417,08	Cálcio (mg): 434,65
	Ferro (mg): 6,95	Ferro (mg): 7,10	Ferro (mg): 6,73	Ferro (mg): 6,18	Ferro (mg): 6,74
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22	SEMANA 3
Energia (kcal): 822,39	Energia (kcal): 855,37	Energia (kcal): 937,23	Energia (kcal): 910,45	Energia (kcal): 834,08	Energia (kcal): 871,90
Carboidrato (g): 133,49	Carboidrato (g): 132,81	Carboidrato (g): 146,60	Carboidrato (g): 135,47	Carboidrato (g): 136,98	Carboidrato (g): 137,07
Lipídios (g): 18,07	Lipídios (g): 21,62	Lipídios (g): 22,36	Lipídios (g): 26,50	Lipídios (g): 17,20	Lipídios (g): 21,15
Proteína (g): 31,45	Proteína (g): 32,39	Proteína (g): 37,39	Proteína (g): 32,53	Proteína (g): 32,85	Proteína (g): 33,32
Vitamina A (mcg): 1,34	Vitamina A (mcg): 2,07	Vitamina A (mcg): 1,67	Vitamina A (mcg): 40,78	Vitamina A (mcg): 132,06	Vitamina A (mcg): 35,58
Vitamina C (mg): 19,96	Vitamina C (mg): 23,88	Vitamina C (mg): 19,55	Vitamina C (mg): 26,94	Vitamina C (mg): 37,89	Vitamina C (mg): 25,64
Cálcio (mg): 404,94	Cálcio (mg): 406,09	Cálcio (mg): 430,53	Cálcio (mg): 428,36	Cálcio (mg): 133,80	Cálcio (mg): 360,74
Ferro (mg): 6,19	Ferro (mg): 6,88	Ferro (mg): 6,36	Ferro (mg): 7,23	Ferro (mg): 6,72	Ferro (mg): 6,68
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22	SEMANA 4
Energia (kcal): 920,72	Energia (kcal): 831,89	Energia (kcal): 903,18	Energia (kcal): 896,33	Energia (kcal): 885,18	Energia (kcal): 887,46
Carboidrato (g): 139,09	Carboidrato (g): 136,49	Carboidrato (g): 136,35	Carboidrato (g): 145,66	Carboidrato (g): 130,38	Carboidrato (g): 137,59
Lipídios (g): 24,03	Lipídios (g): 18,00	Lipídios (g): 24,37	Lipídios (g): 18,09	Lipídios (g): 25,69	Lipídios (g): 22,04
Proteína (g): 37,01	Proteína (g): 30,98	Proteína (g): 34,62	Proteína (g): 37,72	Proteína (g): 33,11	Proteína (g): 34,69
Vitamina A (mcg): 41,09	Vitamina A (mcg): 1,27	Vitamina A (mcg): 2,15	Vitamina A (mcg): 132,56	Vitamina A (mcg): 40,62	Vitamina A (mcg): 43,54
Vitamina C (mg): 19,48	Vitamina C (mg): 19,55	Vitamina C (mg): 26,99	Vitamina C (mg): 38,04	Vitamina C (mg): 26,43	Vitamina C (mg): 26,10
Cálcio (mg): 443,41	Cálcio (mg): 405,56	Cálcio (mg): 442,14	Cálcio (mg): 436,63	Cálcio (mg): 427,40	Cálcio (mg): 431,03
Ferro (mg): 6,59	Ferro (mg): 6,49	Ferro (mg): 6,87	Ferro (mg): 6,77	Ferro (mg): 6,91	Ferro (mg): 6,73
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
30/05/22	31/05/22			VALORES DE REFERÊNCIA	SEMANA 5
Energia (kcal): 834,02	Energia (kcal): 928,68			Energia (kcal): 476,00	Energia (kcal): 881,35
Carboidrato (g): 137,65	Carboidrato (g): 145,67			Carboidrato (g): 66 a 77	Carboidrato (g): 141,66
Lipídios (g): 17,14	Lipídios (g): 22,29			Lipídios (g): 5 a 8	Lipídios (g): 19,72
Proteína (g): 32,30	Proteína (g): 36,36			Proteína (g): 12 a 18	Proteína (g): 34,33
Vitamina A (mcg): 2,06	Vitamina A (mcg): 1,66			Vitamina A (mcg): 350,00	Vitamina A (mcg): 1,86
Vitamina C (mg): 19,52	Vitamina C (mg): 19,49			Vitamina C (mg): 35,00	Vitamina C (mg): 19,51
Cálcio (mg): 402,35	Cálcio (mg): 424,86			Cálcio (mg): 182,00	Cálcio (mg): 413,61
Ferro (mg): 6,50	Ferro (mg): 6,44			Ferro (mg): 4,83	Ferro (mg): 6,47