



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 CRN 7435
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21750

Rubia Stephanie F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091P

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

			QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			01/06/22	02/06/22	03/06/22
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
Colação 09h			Banana prata amassada	Abacate amassado	Maçã cozida amassada
Almoço 11h30			Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho 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
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 Mamão amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Banana prata amassada
Jantar 16h			Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Ovo cozido amassado Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/06/22	07/06/22	08/06/22	09/06/22	10/06/22
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	Maçã cozida amassada	Banana prata amassada	Abacate amassado	Mamão amassado
Almoço 11h30	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Ovo cozido amassado Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho Couve-flor cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar
Lanche da tarde 14h30	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Abacate amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Mamão amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Maçã cozida amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Banana prata amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Maçã cozida amassada
Jantar 16h	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 Copa lombo ao molho picadinho Batata refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne 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 (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
	13/06/22	14/06/22	15/06/22	16/06/22	17/06/22
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		
Colação 09h	Maçã cozida amassada	Mamão amassado	Banana prata 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 moída ao sugo Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde 14h30	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Abacate amassado	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 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 de frango desfiada refogada Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Cenoura cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/06/22	21/06/22	22/06/22	23/06/22	24/06/22
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	Maçã cozida amassada	Mamão amassado	Banana prata amassada	Maçã cozida amassada
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 Beterraba cozida amassada 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 Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de 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 Banana prata amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Abacate amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Maçã cozida amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Abacate amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Mamão amassado
Jantar 16h	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Ovo cozido amassado Chuchu cozido amassado 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	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	
	27/06/22	28/06/22	29/06/22	30/06/22	
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	Abacate amassado	Mamão amassado	Banana prata amassada	Maçã cozida amassada	
Almoço 11h30	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Copa lombo ao molho picadinho Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina em iscas picadinha Abóbora 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 Pera raspada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Abacate amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Mamão amassado	
Jantar 16h	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Abobrinha cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Couve-flor 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);

As frutas devem ser amassadas 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 amassadas com garfo e as carnes deverão ser bem 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 - JUNHO/2022

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

Rubia Stephanie F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091P

		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL			
		01/06/22		02/06/22		03/06/22		SEMANA 1			
		Energia (kcal):	886,96	Energia (kcal):	825,04	Energia (kcal):	923,13	Energia (kcal):	878,38		
		Carboidrato (g):	139,34	Carboidrato (g):	124,77	Carboidrato (g):	140,61	Carboidrato (g):	134,91		
		Lipídios (g):	22,00	Lipídios (g):	22,18	Lipídios (g):	23,68	Lipídios (g):	22,62		
		Proteína (g):	32,89	Proteína (g):	31,59	Proteína (g):	36,90	Proteína (g):	33,79		
		Vitamina A (mcg):	2,14	Vitamina A (mcg):	131,26	Vitamina A (mcg):	41,09	Vitamina A (mcg):	58,16		
		Vitamina C (mg):	19,98	Vitamina C (mg):	42,24	Vitamina C (mg):	19,46	Vitamina C (mg):	27,23		
		Cálcio (mg):	407,02	Cálcio (mg):	0,00	Cálcio (mg):	429,57	Cálcio (mg):	278,86		
		Ferro (mg):	6,84	Ferro (mg):	0,00	Ferro (mg):	6,61	Ferro (mg):	4,48		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
06/06/22		07/06/22		08/06/22		09/06/22		10/06/22		SEMANA 2	
Energia (kcal):	892,33	Energia (kcal):	823,45	Energia (kcal):	858,35	Energia (kcal):	823,82	Energia (kcal):	814,37	Energia (kcal):	842,46
Carboidrato (g):	127,57	Carboidrato (g):	133,97	Carboidrato (g):	138,09	Carboidrato (g):	126,59	Carboidrato (g):	129,90	Carboidrato (g):	131,22
Lipídios (g):	25,88	Lipídios (g):	18,09	Lipídios (g):	18,84	Lipídios (g):	21,91	Lipídios (g):	16,59	Lipídios (g):	20,26
Proteína (g):	37,28	Proteína (g):	31,19	Proteína (g):	34,11	Proteína (g):	30,05	Proteína (g):	36,36	Proteína (g):	33,80
Vitamina A (mcg):	2,46	Vitamina A (mcg):	1,34	Vitamina A (mcg):	170,64	Vitamina A (mcg):	1,26	Vitamina A (mcg):	2,47	Vitamina A (mcg):	35,63
Vitamina C (mg):	23,86	Vitamina C (mg):	19,96	Vitamina C (mg):	37,92	Vitamina C (mg):	23,83	Vitamina C (mg):	19,54	Vitamina C (mg):	25,02
Cálcio (mg):	420,23	Cálcio (mg):	407,34	Cálcio (mg):	485,90	Cálcio (mg):	396,05	Cálcio (mg):	410,08	Cálcio (mg):	423,92
Ferro (mg):	6,36	Ferro (mg):	6,49	Ferro (mg):	7,15	Ferro (mg):	5,95	Ferro (mg):	6,13	Ferro (mg):	6,42
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
13/06/22		14/06/22		15/06/22		16/06/22		17/06/22		SEMANA 3	
Energia (kcal):	849,34	Energia (kcal):	814,52	Energia (kcal):	892,39	FERIADO		RECESSO		Energia (kcal):	852,08
Carboidrato (g):	130,69	Carboidrato (g):	129,66	Carboidrato (g):	138,13					Carboidrato (g):	132,83
Lipídios (g):	22,22	Lipídios (g):	16,87	Lipídios (g):	23,07					Lipídios (g):	20,72
Proteína (g):	31,65	Proteína (g):	36,00	Proteína (g):	33,06					Proteína (g):	33,57
Vitamina A (mcg):	1,34	Vitamina A (mcg):	2,48	Vitamina A (mcg):	2,21					Vitamina A (mcg):	2,01
Vitamina C (mg):	24,31	Vitamina C (mg):	19,56	Vitamina C (mg):	19,96					Vitamina C (mg):	21,28
Cálcio (mg):	396,44	Cálcio (mg):	410,82	Cálcio (mg):	419,30					Cálcio (mg):	408,85
Ferro (mg):	6,19	Ferro (mg):	6,46	Ferro (mg):	6,89					Ferro (mg):	6,51
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
20/06/22		21/06/22		22/06/22		23/06/22		24/06/22		SEMANA 4	
Energia (kcal):	845,74	Energia (kcal):	887,00	Energia (kcal):	824,24	Energia (kcal):	878,06	Energia (kcal):	848,82	Energia (kcal):	856,77
Carboidrato (g):	134,54	Carboidrato (g):	130,03	Carboidrato (g):	130,56	Carboidrato (g):	132,56	Carboidrato (g):	132,30	Carboidrato (g):	132,00
Lipídios (g):	17,91	Lipídios (g):	26,68	Lipídios (g):	18,73	Lipídios (g):	22,18	Lipídios (g):	21,42	Lipídios (g):	21,38
Proteína (g):	36,60	Proteína (g):	31,68	Proteína (g):	33,36	Proteína (g):	37,04	Proteína (g):	31,72	Proteína (g):	34,08
Vitamina A (mcg):	2,55	Vitamina A (mcg):	1,33	Vitamina A (mcg):	40,64	Vitamina A (mcg):	132,54	Vitamina A (mcg):	1,18	Vitamina A (mcg):	35,65
Vitamina C (mg):	19,58	Vitamina C (mg):	24,27	Vitamina C (mg):	19,36	Vitamina C (mg):	42,30	Vitamina C (mg):	19,43	Vitamina C (mg):	24,99
Cálcio (mg):	411,36	Cálcio (mg):	408,88	Cálcio (mg):	458,95	Cálcio (mg):	440,72	Cálcio (mg):	415,55	Cálcio (mg):	427,09
Ferro (mg):	6,34	Ferro (mg):	6,42	Ferro (mg):	6,93	Ferro (mg):	6,76	Ferro (mg):	6,18	Ferro (mg):	6,53
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		VALORES DE REFERÊNCIA		MÉDIA SEMANAL	
27/06/22		28/06/22		29/06/22		30/06/22		RESOLUÇÃO Nº6 DE 8 DE MAIO 2020		SEMANA 5	
Energia (kcal):	883,68	Energia (kcal):	824,78	Energia (kcal):	845,62	Energia (kcal):	834,48	Energia (kcal)	476,00	Energia (kcal):	847,14
Carboidrato (g):	128,91	Carboidrato (g):	130,07	Carboidrato (g):	131,49	Carboidrato (g):	130,90	Carboidrato (g)	66 a 77	Carboidrato (g):	130,34
Lipídios (g):	26,33	Lipídios (g):	17,77	Lipídios (g):	21,16	Lipídios (g):	18,25	Lipídios (g)	5 a 8	Lipídios (g):	20,88
Proteína (g):	32,78	Proteína (g):	36,14	Proteína (g):	32,31	Proteína (g):	36,66	Proteína (g)	12 a 18	Proteína (g):	34,47
Vitamina A (mcg):	2,06	Vitamina A (mcg):	2,63	Vitamina A (mcg):	131,19	Vitamina A (mcg):	2,55	Vitamina A (mcg)	350,00	Vitamina A (mcg):	34,61
Vitamina C (mg):	23,83	Vitamina C (mg):	20,04	Vitamina C (mg):	42,21	Vitamina C (mg):	19,61	Vitamina C (mg)	35,00	Vitamina C (mg):	26,42
Cálcio (mg):	405,50	Cálcio (mg):	416,11	Cálcio (mg):	434,99	Cálcio (mg):	417,98	Cálcio (mg)	182,00	Cálcio (mg):	418,65
Ferro (mg):	6,68	Ferro (mg):	6,51	Ferro (mg):	6,31	Ferro (mg):	6,69	Ferro (mg)	4,83	Ferro (mg):	6,55