



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CARDÁPIO INFANTIL I (PERÍODO INTEGRAL) - DE 12 MESES A 1 ANO E 8 MESES
AGOSTO/2022

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

Ruba S. S. S. S.
Sistema de Gestão de Serviços
Ruba Stephano F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091/P

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/08/22	02/08/22	03/08/22	04/08/22	05/08/22
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	Maçã picada	Mamão picado	Banana prata picada	Manga picada	Maçã picada
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto com caldo Ovo cozido picado Chuchu cozido picado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de frango desfiada refogada Abóbora refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão preto com caldo Carne bovina moída ao sugo Beterraba cozida picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne bovina em iscas picadinha Chuchu cozido picado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão preto com caldo Carne de frango desfiada refogada Cenoura refogada picada 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 picada	Leite materno ou leite integral sem açúcar Mamão picado	Leite materno ou leite integral sem açúcar Banana prata picada
Jantar 16h	Sopa de abobrinha, batata salsa, cenoura, arroz e carne Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de panela desfiada e picada Cenoura refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de batata salsa, cenoura, chuchu, brócolis, macarrão e carne bovina Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Ovo cozido picado Couve-manteiga picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de abóbora, batata salsa, chuchu, macarrão e carne Suco de laranja lima sem açúcar
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/08/22	09/08/22	10/08/22	11/08/22	12/08/22
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 picado	Maçã picada	Banana prata picada	Manga picada	Mamão picado
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto com caldo Carne bovina moída ao sugo Abóbora refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de panela desfiada e picada Cenoura refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão preto com caldo Carne de frango desfiada refogada Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Copa lombo ao molho picadinho Couve-flor cozida picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão preto com caldo Carne bovina moída ao sugo Chuchu cozido picado 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 Mamão picado	Leite materno ou leite integral sem açúcar Pera picada	Leite materno ou leite integral sem açúcar Maçã picada	Leite materno ou leite integral sem açúcar Banana prata picada
Jantar 16h	Sopa camponesa (Abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate e temperos) Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Ovo cozido picado Batata refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de abóbora, batata salsa, couve-manteiga, arroz, carne e temperos Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne bovina em iscas (picada/desfiada) Abóbora refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de abobrinha, batata brócolis, cenoura, macarrão, frango e temperos Suco de laranja lima sem açúcar



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CARDÁPIO INFANTIL I (PERÍODO INTEGRAL) - DE 12 MESES A 1 ANO E 8 MESES
AGOSTO/2022

Jaqueline Ellégo Pretto
Nutricionista CRN 7435
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21750

Ruba Stephano F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091/P

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/08/22	16/08/22	17/08/22	18/08/22	19/08/22
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	Maçã picada	Mamão picado	Maçã picada	Banana prata picada	Manga picada
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto com caldo Carne de panela desfiada e picada Cenoura cozida picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne bovina moída ao sugo Chuchu cozido picado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas picadinha Beterraba cozida picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de frango desfiada refogada Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão preto com caldo Ovo cozido picado Abóbora refogada picado 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	Leite materno ou leite integral sem açúcar Pera picada	Leite materno ou leite integral sem açúcar Mamão picado	Leite materno ou leite integral sem açúcar Maçã picada
Jantar 16h	Sopa de batata salsa, cenoura, chuchu, brócolis, macarrão e carne bovina Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de frango desfiada refogada Abóbora refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de abóbora, batata salsa, chuchu, macarrão e carne Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de panela desfiada e picada Cenoura cozida picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de abobrinha, batata salsa, cenoura, arroz e carne Suco de laranja lima sem açúcar
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/08/22	23/08/22	24/08/22	25/08/22	26/08/22
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 picado	Maçã picada	Mamão picado	Banana prata picada	Maçã picada
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto com caldo Carne de frango desfiada refogada Abóbora refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Ovo cozido picado Beterraba cozida picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão preto com caldo Carne de bovina moída ao sugo Brócolis cozido picado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne bovina em iscas picadinha Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão preto com caldo Carne de bovina moída ao sugo Cenoura refogada picada 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	Leite materno ou leite integral sem açúcar Pera picada	Leite materno ou leite integral sem açúcar Maçã picada	Leite materno ou leite integral sem açúcar Mamão picado
Jantar 16h	Sopa de abobrinha, batata, cenoura, feijão carioca, arroz e carne Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de panela desfiada e picada Cenoura refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de batata, cenoura espinafre, chuchu, macarrão e carne Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de frango desfiada refogada Abóbora refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de batata salsa, cenoura, chuchu, brócolis, macarrão e carne Suco de laranja lima sem açúcar



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CARDÁPIO INFANTIL I (PERÍODO INTEGRAL) - DE 12 MESES A 1 ANO E 8 MESES
AGOSTO/2022

Jaqueline Eliége Pretto
Nutricionista CRN 8 7435
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21.750

Rubia Stephanie F. da Silva
Suplente de Serviços
Nutricionista
CRN 7091/P

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA		
	29/08/22	30/08/22	31/08/22		
Desjejum 08h	Leite materno ou leite integral sem açúcar	Leite materno ou leite integral sem açúcar	Leite materno ou leite integral sem açúcar		
Colação 09h	Manga picada	Mamão picado	Banana prata picada		
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto com caldo Carne bovina em iscas picadinha Cenoura refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de bovina moída ao sugo Beterraba cozida picada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão preto com caldo Ovo cozido picado Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar		
Lanche da tarde 14h30	Leite materno ou leite integral sem açúcar Maçã picada	Leite materno ou leite integral sem açúcar Pera picada	Leite materno ou leite integral sem açúcar Maçã picada		
Jantar 16h	Sopa de abóbora, batata salsa, chuchu, macarrão e carne Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz Feijão carioca com caldo Carne de panela desfiada e picada Abóbora refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de abobrinha, batata salsa, cenoura, arroz e carne 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.

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. Oferecer os alimentos com a colher.

As preparações não devem ser liquidificadas para que a criança perceba os diferentes sabores dos alimentos.

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

Jaqueline Eliége Pretto
Nutricionista CRN# 74155
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21.750

Rubia Stephane F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091/P

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

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
01/08/22		02/08/22		03/08/22		04/08/22		05/08/22		SEMANA 1	
Energia (kcal):	1057,71	Energia (kcal):	1124,67	Energia (kcal):	957,16	Energia (kcal):	1184,44	Energia (kcal):	999,78	Energia (kcal):	1064,75
Carboidrato (g):	155,70	Carboidrato (g):	166,17	Carboidrato (g):	135,30	Carboidrato (g):	167,89	Carboidrato (g):	154,21	Carboidrato (g):	122,28
Lipídios (g):	28,61	Lipídios (g):	27,15	Lipídios (g):	28,13	Lipídios (g):	32,79	Lipídios (g):	23,00	Lipídios (g):	21,38
Proteína (g):	44,36	Proteína (g):	53,91	Proteína (g):	40,70	Proteína (g):	54,44	Proteína (g):	43,99	Proteína (g):	36,59
Vitamina A (mcg):	277,01	Vitamina A (mcg):	198,14	Vitamina A (mcg):	199,29	Vitamina A (mcg):	405,43	Vitamina A (mcg):	199,55	Vitamina A (mcg):	174,80
Vitamina C (mg):	0,25	Vitamina C (mg):	1,15	Vitamina C (mg):	0,25	Vitamina C (mg):	71,23	Vitamina C (mg):	0,30	Vitamina C (mg):	0,39
Cálcio (mg):	697,09	Cálcio (mg):	701,91	Cálcio (mg):	626,70	Cálcio (mg):	768,67	Cálcio (mg):	664,41	Cálcio (mg):	538,02
Ferro (mg):	4,70	Ferro (mg):	5,12	Ferro (mg):	4,05	Ferro (mg):	6,52	Ferro (mg):	3,36	Ferro (mg):	3,45
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
08/08/22		09/08/22		10/08/22		11/08/22		12/08/22		SEMANA 2	
Energia (kcal):	978,58	Energia (kcal):	1190,21	Energia (kcal):	1008,88	Energia (kcal):	1133,11	Energia (kcal):	985,62	Energia (kcal):	1059,28
Carboidrato (g):	149,51	Carboidrato (g):	169,08	Carboidrato (g):	155,68	Carboidrato (g):	170,29	Carboidrato (g):	150,16	Carboidrato (g):	124,89
Lipídios (g):	22,70	Lipídios (g):	32,92	Lipídios (g):	23,07	Lipídios (g):	28,33	Lipídios (g):	22,67	Lipídios (g):	20,27
Proteína (g):	44,05	Proteína (g):	54,41	Proteína (g):	44,65	Proteína (g):	49,24	Proteína (g):	45,23	Proteína (g):	37,67
Vitamina A (mcg):	197,40	Vitamina A (mcg):	275,59	Vitamina A (mcg):	394,55	Vitamina A (mcg):	196,57	Vitamina A (mcg):	197,40	Vitamina A (mcg):	212,99
Vitamina C (mg):	0,28	Vitamina C (mg):	1,08	Vitamina C (mg):	27,92	Vitamina C (mg):	52,90	Vitamina C (mg):	0,31	Vitamina C (mg):	5,92
Cálcio (mg):	673,82	Cálcio (mg):	724,71	Cálcio (mg):	721,23	Cálcio (mg):	681,72	Cálcio (mg):	697,29	Cálcio (mg):	563,41
Ferro (mg):	3,78	Ferro (mg):	6,52	Ferro (mg):	3,56	Ferro (mg):	5,13	Ferro (mg):	3,94	Ferro (mg):	3,56
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
15/08/22		16/08/22		17/08/22		18/08/22		19/08/22		SEMANA 3	
Energia (kcal):	991,16	Energia (kcal):	1135,53	Energia (kcal):	1030,27	Energia (kcal):	1155,64	Energia (kcal):	1036,48	Energia (kcal):	1069,82
Carboidrato (g):	149,50	Carboidrato (g):	172,02	Carboidrato (g):	149,39	Carboidrato (g):	173,43	Carboidrato (g):	150,32	Carboidrato (g):	124,25
Lipídios (g):	24,97	Lipídios (g):	25,69	Lipídios (g):	29,65	Lipídios (g):	26,96	Lipídios (g):	28,96	Lipídios (g):	21,85
Proteína (g):	42,11	Proteína (g):	54,06	Proteína (g):	41,48	Proteína (g):	54,81	Proteína (g):	43,63	Proteína (g):	36,26
Vitamina A (mcg):	199,58	Vitamina A (mcg):	197,87	Vitamina A (mcg):	199,41	Vitamina A (mcg):	328,14	Vitamina A (mcg):	277,00	Vitamina A (mcg):	174,77
Vitamina C (mg):	0,95	Vitamina C (mg):	0,51	Vitamina C (mg):	0,26	Vitamina C (mg):	19,56	Vitamina C (mg):	52,63	Vitamina C (mg):	10,87
Cálcio (mg):	683,44	Cálcio (mg):	698,40	Cálcio (mg):	665,34	Cálcio (mg):	736,62	Cálcio (mg):	699,47	Cálcio (mg):	549,33
Ferro (mg):	4,00	Ferro (mg):	5,24	Ferro (mg):	3,95	Ferro (mg):	5,48	Ferro (mg):	4,45	Ferro (mg):	3,53
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
22/08/22		23/08/22		24/08/22		25/08/22		26/08/22		SEMANA 4	
Energia (kcal):	989,66	Energia (kcal):	1275,02	Energia (kcal):	963,08	Energia (kcal):	1162,15	Energia (kcal):	957,37	Energia (kcal):	1069,46
Carboidrato (g):	148,98	Carboidrato (g):	179,71	Carboidrato (g):	143,74	Carboidrato (g):	175,22	Carboidrato (g):	144,42	Carboidrato (g):	123,37
Lipídios (g):	23,30	Lipídios (g):	37,37	Lipídios (g):	23,90	Lipídios (g):	27,14	Lipídios (g):	23,52	Lipídios (g):	21,62
Proteína (g):	46,02	Proteína (g):	54,97	Proteína (g):	43,25	Proteína (g):	54,26	Proteína (g):	42,00	Proteína (g):	37,25
Vitamina A (mcg):	197,65	Vitamina A (mcg):	275,59	Vitamina A (mcg):	197,41	Vitamina A (mcg):	327,98	Vitamina A (mcg):	199,29	Vitamina A (mcg):	173,99
Vitamina C (mg):	0,32	Vitamina C (mg):	1,04	Vitamina C (mg):	0,34	Vitamina C (mg):	18,90	Vitamina C (mg):	0,26	Vitamina C (mg):	0,39
Cálcio (mg):	694,55	Cálcio (mg):	722,34	Cálcio (mg):	708,84	Cálcio (mg):	715,49	Cálcio (mg):	694,32	Cálcio (mg):	564,01
Ferro (mg):	4,05	Ferro (mg):	6,76	Ferro (mg):	4,03	Ferro (mg):	5,35	Ferro (mg):	3,91	Ferro (mg):	3,75
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		VALORES DE REFERÊNCIA		MÉDIA SEMANAL			
29/08/22		30/08/22		31/08/22		RESOLUÇÃO Nº6 DE 8 DE MAIO 2020		SEMANA 5			
Energia (kcal):	981,05	Energia (kcal):	1170,75	Energia (kcal):	1062,02	Energia (kcal)	896,91	Energia (kcal):	1071,27		
Carboidrato (g):	148,54	Carboidrato (g):	168,20	Carboidrato (g):	156,03	Carboidrato (g)	123 a 146	Carboidrato (g):	157,59		
Lipídios (g):	24,90	Lipídios (g):	32,36	Lipídios (g):	28,72	Lipídios (g)	10 a 15	Lipídios (g):	28,66		
Proteína (g):	40,70	Proteína (g):	51,68	Proteína (g):	44,86	Proteína (g)	22,5 a 26,5	Proteína (g):	45,75		
Vitamina A (mcg):	199,41	Vitamina A (mcg):	197,89	Vitamina A (mcg):	407,00	Vitamina A (mcg)	147,00	Vitamina A (mcg):	268,10		
Vitamina C (mg):	52,67	Vitamina C (mg):	1,12	Vitamina C (mg):	18,63	Vitamina C (mg)	9,10	Vitamina C (mg):	24,14		
Cálcio (mg):	658,96	Cálcio (mg):	701,23	Cálcio (mg):	732,54	Cálcio (mg)	350,00	Cálcio (mg):	697,58		
Ferro (mg):	3,75	Ferro (mg):	5,88	Ferro (mg):	4,82	Ferro (mg)	2,10	Ferro (mg):	4,82		