



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 9 MESES A 12 MESES
NOVEMBRO/2022

Jaqueline Eliége Pretto
 Nutricionista C.R.N. 7435
 Secr. Mun. de Educação
 Matrícula 21750

Rubia Stephanie F. da Silva
 Sinais de Gestão de Serviços Ltda
 Nutricionista
 CRN 7091/P

		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22
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 carioca com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	FERIADO	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Ovo cozido amassado Abóbora refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar
Lanche da tarde 14h30		Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Pera raspada		Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Melão amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Manga amassada
Jantar 16h		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 carioca com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa camponesa (Abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate e temperos) Suco de laranja lima sem açúcar
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/11/22	08/11/22	09/11/22	10/11/22	11/11/22
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	Manga amassada	Pera raspada	Mamão amassado	Banana prata amassada	Melão amassado
Almoço 11h30	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Couve-manteiga refogada picadinha Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Chuchu cozido amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina em iscas (picada/desfiada) Brócolis refogado amassado Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Couve flor 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 Maçã cozida amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Melão amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Pera raspada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Maçã cozida amassada
Jantar 16h	Sopa de batata salsa, cenoura, chuchu brócolis, tomate, macarrão e carne Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Ovo cozido amassado Vagem refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de abobrinha, batata, cenoura, tomate, feijão carioca, arroz e carne Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne bovina moída ao sugo Cenoura refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa canja (arroz, frango, batata, cenoura, tomate 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 9 MESES A 12 MESES
NOVEMBRO/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
	14/11/22	15/11/22	16/11/22	17/11/22	18/11/22
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	Manga amassada	Banana prata amassada
Almoço 11h30	RECESSO	FERIADO	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Batata doce refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Brocolis refogado amassado 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 Pera raspada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Mamão amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Melão amassado
Jantar 16h			Sopa de abobrinha, batata, brócolis cenoura, tomate, macarrão e frango Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de abóbora, chuchu, tomate ervilha seca, macarrão e carne Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de batata salsa, cenoura, chuchu, brócolis, tomate macarrão e carne Suco de laranja lima sem açúcar
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22
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	Pera raspada	Mamão amassado	Banana prata amassada	Maçã cozida amassada	Manga amassada
Almoço 11h30	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de bovina moída ao sugo Couve-flor cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de bovina em iscas picadinha Beterraba cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão preto com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Batata doce refogada 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 Ovo cozido amassado Couve-manteiga refogada picadinha 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 Manga amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Melão amassado	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Pera raspada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Banana prata amassada
Jantar 16h	Sopa de abobrinha, batata, cenoura, tomate, feijão carioca, arroz e carne 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	Sopa camponesa (Abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate e temperos) Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de bovina em iscas picadinha Vagem refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa de abóbora, chuchu, tomate ervilha seca, 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 9 MESES A 12 MESES
NOVEMBRO/2022

Jaqueline Eliege Pretto
Nutricionista CRNB 7435
Sec. Mun. de Educação
Matrícula 21750

Rubia Stephanie F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091P

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA		
	28/11/22	29/11/22	30/11/22		
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	Maçã cozida amassada	Mamão amassado		
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 preto com caldo amassado Ovo cozido amassado Cenoura cozida amassada Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de panela desfiada e picada Abobrinha refogada amassada Suco de laranja lima sem açúcar		
Lanche da tarde 14h30	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Pera raspada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Manga amassada	Leite materno ou Fórmula Infantil de seguimento para lactente Melão amassado		
Jantar 16h	Sopa de abobrinha, batata, brócolis cenoura, tomate, macarrão e frango Suco de laranja lima sem açúcar	Arroz papa amassado Feijão carioca com caldo amassado Carne de frango desfiada refogada Acelga refogada picada Suco de laranja lima sem açúcar	Sopa canja (arroz, frango, batata, cenoura, tomate e temperos) 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

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

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

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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
	01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22	SEMANA 1
	Energia (kcal): 1057,96 Carboidrato (g): 162,96 Lipídios (g): 25,35 Proteína (g): 44,48 Vitamina A (mcg): 196,96 Vitamina C (mg): 47,26 Cálcio (mg): 491,27 Ferro (mg): 7,60	FERIADO	Energia (kcal): 982,51 Carboidrato (g): 154,62 Lipídios (g): 21,43 Proteína (g): 42,79 Vitamina A (mcg): 315,00 Vitamina C (mg): 20,35 Cálcio (mg): 427,10 Ferro (mg): 8,65	Energia (kcal): 977,27 Carboidrato (g): 154,97 Lipídios (g): 22,44 Proteína (g): 38,86 Vitamina A (mcg): 80,36 Vitamina C (mg): 84,93 Cálcio (mg): 449,47 Ferro (mg): 7,13	Energia (kcal): 1005,91 Carboidrato (g): 157,52 Lipídios (g): 23,07 Proteína (g): 42,04 Vitamina A (mcg): 197,44 Vitamina C (mg): 50,85 Cálcio (mg): 455,95 Ferro (mg): 7,79
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
07/11/22	08/11/22	09/11/22	10/11/22	11/11/22	SEMANA 2
Energia (kcal): 947,35 Carboidrato (g): 158,35 Lipídios (g): 18,03 Proteína (g): 37,92 Vitamina A (mcg): 199,82 Vitamina C (mg): 112,64 Cálcio (mg): 499,36 Ferro (mg): 6,43	Energia (kcal): 1113,05 Carboidrato (g): 163,34 Lipídios (g): 30,51 Proteína (g): 46,28 Vitamina A (mcg): 80,58 Vitamina C (mg): 19,63 Cálcio (mg): 471,47 Ferro (mg): 9,39	Energia (kcal): 855,29 Carboidrato (g): 137,38 Lipídios (g): 17,16 Proteína (g): 37,83 Vitamina A (mcg): 292,00 Vitamina C (mg): 19,54 Cálcio (mg): 426,48 Ferro (mg): 6,76	Energia (kcal): 1037,95 Carboidrato (g): 165,86 Lipídios (g): 21,88 Proteína (g): 44,40 Vitamina A (mcg): 299,00 Vitamina C (mg): 19,70 Cálcio (mg): 455,23 Ferro (mg): 8,82	Energia (kcal): 842,31 Carboidrato (g): 133,51 Lipídios (g): 18,34 Proteína (g): 35,81 Vitamina A (mcg): 296,00 Vitamina C (mg): 20,24 Cálcio (mg): 400,45 Ferro (mg): 6,54	Energia (kcal): 959,19 Carboidrato (g): 151,69 Lipídios (g): 21,18 Proteína (g): 40,45 Vitamina A (mcg): 233,48 Vitamina C (mg): 38,35 Cálcio (mg): 450,60 Ferro (mg): 7,59
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
14/11/22	15/11/22	16/11/22	17/11/22	18/11/22	SEMANA 3
RECESSO	FERIADO	Energia (kcal): 898,66 Carboidrato (g): 145,95 Lipídios (g): 18,67 Proteína (g): 36,71 Vitamina A (mcg): 294,00 Vitamina C (mg): 20,18 Cálcio (mg): 427,20 Ferro (mg): 6,56	Energia (kcal): 907,34 Carboidrato (g): 148,07 Lipídios (g): 17,80 Proteína (g): 38,72 Vitamina A (mcg): 293,00 Vitamina C (mg): 85,08 Cálcio (mg): 458,05 Ferro (mg): 6,74	Energia (kcal): 864,55 Carboidrato (g): 141,76 Lipídios (g): 17,76 Proteína (g): 34,41 Vitamina A (mcg): 455,00 Vitamina C (mg): 19,46 Cálcio (mg): 423,32 Ferro (mg): 6,74	Energia (kcal): 890,18 Carboidrato (g): 145,26 Lipídios (g): 18,08 Proteína (g): 36,61 Vitamina A (mcg): 347,33 Vitamina C (mg): 41,57 Cálcio (mg): 436,19 Ferro (mg): 6,68
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22	SEMANA 4
Energia (kcal): 877,38 Carboidrato (g): 143,37 Lipídios (g): 17,93 Proteína (g): 35,63 Vitamina A (mcg): 267,00 Vitamina C (mg): 19,54 Cálcio (mg): 417,53 Ferro (mg): 7,45	Energia (kcal): 1121,21 Carboidrato (g): 173,81 Lipídios (g): 26,52 Proteína (g): 46,82 Vitamina A (mcg): 198,24 Vitamina C (mg): 112,80 Cálcio (mg): 510,88 Ferro (mg): 8,42	Energia (kcal): 900,37 Carboidrato (g): 147,54 Lipídios (g): 18,43 Proteína (g): 36,09 Vitamina A (mcg): 294,00 Vitamina C (mg): 20,18 Cálcio (mg): 403,55 Ferro (mg): 6,60	Energia (kcal): 1014,63 Carboidrato (g): 160,22 Lipídios (g): 21,35 Proteína (g): 45,39 Vitamina A (mcg): 325,00 Vitamina C (mg): 19,74 Cálcio (mg): 432,77 Ferro (mg): 7,95	Energia (kcal): 991,54 Carboidrato (g): 155,65 Lipídios (g): 23,62 Proteína (g): 39,09 Vitamina A (mcg): 275,37 Vitamina C (mg): 112,55 Cálcio (mg): 500,88 Ferro (mg): 7,95	Energia (kcal): 981,03 Carboidrato (g): 156,12 Lipídios (g): 21,57 Proteína (g): 40,60 Vitamina A (mcg): 271,92 Vitamina C (mg): 56,96 Cálcio (mg): 453,12 Ferro (mg): 7,67
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA		VALORES DE REFERÊNCIA	MÉDIA SEMANAL
28/11/22	29/11/22	30/11/22		RESOLUÇÃO Nº6 DE 8 DE MAIO 2020	SEMANA 5
Energia (kcal): 925,24 Carboidrato (g): 145,10 Lipídios (g): 21,71 Proteína (g): 37,36 Vitamina A (mcg): 265,00 Vitamina C (mg): 19,45 Cálcio (mg): 434,30 Ferro (mg): 6,63	Energia (kcal): 1115,75 Carboidrato (g): 173,08 Lipídios (g): 25,42 Proteína (g): 48,67 Vitamina A (mcg): 80,82 Vitamina C (mg): 85,11 Cálcio (mg): 481,10 Ferro (mg): 8,44	Energia (kcal): 827,87 Carboidrato (g): 130,65 Lipídios (g): 18,31 Proteína (g): 35,13 Vitamina A (mcg): 294,00 Vitamina C (mg): 20,16 Cálcio (mg): 405,76 Ferro (mg): 6,59		Energia (kcal): 476,49 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): 956,29 Carboidrato (g): 149,61 Lipídios (g): 21,81 Proteína (g): 40,39 Vitamina A (mcg): 213,27 Vitamina C (mg): 41,57 Cálcio (mg): 440,39 Ferro (mg): 7,22