



ESTADO DE SANTA CATARINA  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE  
CNPJ/MF 83.102.392/0001-27  
Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210

## NOVEMBRO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

### Orientações:

- Não adicionar **AÇUCAR** às frutas e compostos lácteos durante os 2 primeiros anos.
- As refeições devem ser realizadas cadeira própria para a criança em ambiente calmo e agradável.
- Alimentos sólidos podem ser manuseados ou oferecidos no prato, auxiliados de utensílio adequado (colher pequena, estreita e rasa).
- Os líquidos ofertados em copo ou xícara.
- Nesta fase, inicia-se o treinamento para o uso de talheres que é um estímulo à coordenação e à destreza motora, funcionando como importante incentivo ao desenvolvimento”.

### **Princípios de alimentação responsável:**

- 1- alimentar a criança pequena diretamente e assistir as crianças mais velhas quando elas já comem sozinhas. Alimentar lenta e pacientemente, além de encorajar a criança a comer, mas não obrigá-la.
- 2- se a criança recusar o consumo de muitos alimentos, oferecer diferentes combinações de alimentos/preparações, de gostos, texturas e métodos de encorajamento.
- 3- minimizar distrações durante as refeições, pois a criança perde o interesse facilmente.
- 4- reforçar que o período destinado à realização das refeições deve ser momentos de aprendizados e amor – importante conversar com a criança durante a alimentação e manter contato olho a olho.
- 5 – **SAL DE ADIÇÃO** deve ser evitado até os 2 anos de idade.

### **Recomendação de água**

- **1 a 3 anos:** 1,3 litros/dias. **Fonte:** DRI, 2006.

**Idade:** 12 a 24 meses. **Textura:** alimentos cortados. **Quantidade:** uma xícara ou tigela de 250ml.

- **Neofobia:** é necessário que a criança prove o novo alimento, em torno de 8 a 10 vezes, mesmo que seja em quantidade mínima. Exposição frequente do mesmo alimento, em diferentes apresentações (receitas).

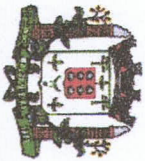
- **Criança cansada ou super estimulada** com brincadeiras pode não aceitar a alimentação de imediato, assim como o apetite no verão pode ser menor que no inverno.
- Quando a criança for capaz de se servir à mesa e comer sozinha, essa conduta deverá ser permitida e estimulada, mas sempre com supervisão, para evitar engasgos. É importante deixá-la comer com as mãos e não cobrar limpeza no momento da refeição. Quando souber manipular adequadamente a colher, pode-se substituí-la pelo garfo.



FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, AMORA, VERDURAS E LEGUMES DISPONÍVEIS: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATATA SALSA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPINO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA.  
ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MATURAÇÃO DOS MESMOS.

**OBS: ALUNOS COM SUSPEITA DE INTOLERANCIA/AERGIA A BATATA INGLESA FAZER TODAS AS PREPARAÇÕES COM BATATA SEPARADAS SEM BATATA E SEM CONTAMINAÇÃO CRUZADA COM A BATATA INGLESA.**  
JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

**Referência:** Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. – São Paulo: SBP, 2018. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.



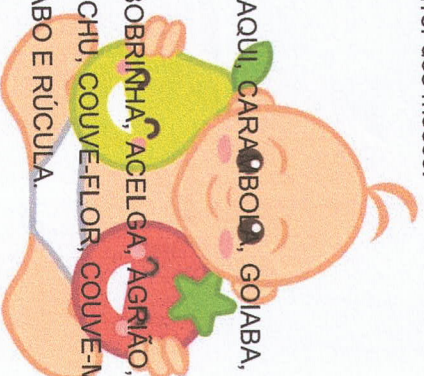
ESTADO DE SANTA CATARINA  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
CNPJ/MF 83.102.392/0001-27  
Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210

- Comportamentos como recompensas, chantagens, subornos, punições ou castigos para forçar a criança a comer, devem ser evitados, pois podem reforçar a recusa alimentar da criança. **A criança não deve ser obrigada a comer tudo que está no prato.**
- A alimentação da criança deve ser lúdica, estimulando sua curiosidade pelos aromas, texturas, cores, sabores dos alimentos e autonomia para alimentar-se sem a coerção do adulto (formação de bons hábitos alimentares). Refeição com grande variedade de cores, texturas, formas interessantes e colocação no prato de forma atrativa.
- Líquidos, somente água. **APÓS AS REFEIÇÕES** (durante a refeição distendem o estômago, podendo dar o estímulo de saciedade precocemente).
- Recomendação do uso de compostos lácteos, enriquecidos com vitaminas e minerais com ferro, zinco, vitamina A, DHA, ômega 3) e prebióticos.
- Nas refeições com frutas, duas (ou mais) variedades poderão ser oferecidas às crianças.
- Sempre utilizar as frutas com o maior grau de maturação.
- Os vegetais para os refogados e para as saladas, assim como algumas frutas são da Agricultura Familiar da região, portanto, dependendo as condições climáticas, alguns poderão ser substituídos.
- Preparar os alimentos na quantidade exata do consumo, evitando desperdícios.
- A inclusão dos alimentos sazonais (milho verde, ponkan, melancia, kiwi, morango, amora, pepino, batata salsa, entre outros) será no decorrer dos meses.
- Pratos e utensílios individuais para cada criança.
- Deixar o alimento esfriar naturalmente, sem assoprar (contaminação).
- Higienizar bem as mãos (crianças e de quem for realizar a oferta dos alimentos à criança).
- O cardápio deverá ser rigidamente seguido e alterações de preparações deverão ser comunicadas ao Setor de Alimentação Escolar.

FRUTAS que FARÃO parte na lista de compras de acordo com os processos licitatórios e a SAFRA: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARABOIA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, AMORA.

VERDURAS E LEGUMES que FARÃO parte na lista de compras de acordo com os processos licitatórios e a SAFRA: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPINO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA.

ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MATURAÇÃO DOS MESMOS.

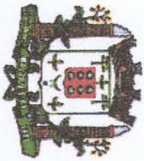


FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, AMORA, VERDURAS E LEGUMES DISPONÍVEIS: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPINO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA. ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MATURAÇÃO DOS MESMOS.

**OBS: ALUNOS COM SUSPEITA DE INTOLERANCIA/ALERGIA A BATATA INGLESA FAZER TODAS AS PREPARAÇÕES COM BATATA SEPARADAS SEM BATATA E SEM CONTAMINAÇÃO CRUZADA COM A BATATA INGLESA.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

Referência: Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. – São Paulo: SBP, 2018. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.

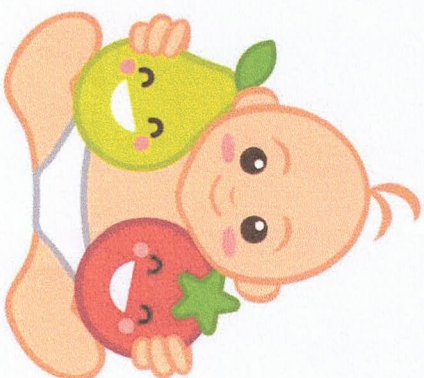


ESTADO DE SANTA CATARINA  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
CNPJ/MF 83.102.392/0001-27  
Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210

**CRIANÇAS EM PERÍODO INTEGRAL (0-3 ANOS): NO MÍNIMO 3 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS).  
CRIANÇAS EM PERÍODO PARCIAL (0-3 ANOS) MATUTINO E VESPERTINO: NO MÍNIMO 2 REFEIÇÕES (30% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS).**

**Sugestões para Cardápios Festivos:**

**Páscoa, Dia das Crianças, Festas Juninas, Natal, etc**, para esta faixa etária não é recomendado oferecer alimentos ricos em açúcares. Portanto, recomenda-se que as atividades desenvolvidas sejam as que utilizem somente frutas e verduras (pratos coloridos, cestas de frutas, entre outros). Se forem realizar pães, bolos e salgados, os mesmos devem ter as frutas e vegetais em sua composição. Vitaminas e sucos naturais estão liberados para estas festividades.

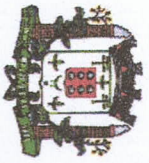


**FRUTAS DISPONÍVEIS:** ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWÍ, UVA, AMORA, VERDURAS E LEGUMES DISPONÍVEIS: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATATA SALSA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPINO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA.  
**ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MADURAÇÃO DOS MESMOS.**

**OBS: ALUNOS COM SUSPEITA DE INTOLERANCIA/ALERGIA A BATATA INGLESA FAZER TODAS AS PREPARAÇÕES COM BATATA SEPARADAS SEM BATATA E SEM CONTAMINAÇÃO CRUZADA COM A BATATA INGLESA.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

**Referência:** Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. – São Paulo: SBP, 2018.  
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.



ESTADO DE SANTA CATARINA  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
CNPJ/MF 83.102.392/0001-27  
Trav. Otacilio Florentino de Souza, 210

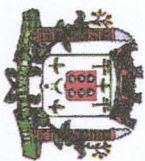
## NOVEMBRO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

|                       | SEGUNDA-FEIRA<br>01                | TERÇA-FEIRA<br>02 | QUARTA-FEIRA<br>03   | QUINTA-FEIRA<br>04   | SEXTA-FEIRA<br>05  |
|-----------------------|------------------------------------|-------------------|--|--|--|
| LANCHE MANHÃ<br>08:40 | RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO | FERIADO FINADOS   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJOÃO   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA  |
| ALMOÇO<br>10:50       | RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO | FERIADO FINADOS   | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- MACARRÃO<br>- CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE<br>- SALADA DE ALFACE, AGRÃO TOMATE<br>- FRUTA cítrica | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- FAROFA DE BANANA<br>- FRANGO REFOGADO<br>- SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE FIOR<br>- FRUTA cítrica | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA RECHEADO COM CENOURA<br>- SALADA ALFACE, TOMATE, CEPINO<br>- FRUTA cítrica |
| LANCHE TARDE<br>13:40 | RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO | FERIADO FINADOS   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA   | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)<br>- SALADA DE FRUTA                                | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA   |
| JANTA<br>15:50        | RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO | FERIADO FINADOS   | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA   | - SOPA DE FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM  | - SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FIOR   |

FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, AMORA, VERDURAS E LEGUMES DISPONÍVEIS: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATATA SALSA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FIOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPINO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA. ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MADURAÇÃO DOS MESMOS.

**OBS: ALUNOS COM SUSPEITA DE INTOLERANCIA/ALERGIA A BATATA INGLESA FAZER TODAS AS PREPARAÇÕES COM BATATA SEPARADAS SEM BATATA E SEM CONTAMINAÇÃO CRUZADA COM A BATATA INGLESA.**  
JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

Referência: Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatra. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. – São Paulo: SBP, 2018. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.



ESTADO DE SANTA CATARINA  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
CNPJ/ME 83.102.392/0001-27  
Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210

## NOVEMBRO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

|                                   | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>08</b>  | <b>TERÇA-FEIRA<br/>09</b>   | <b>QUARTA-FEIRA<br/>10</b>  | <b>QUINTA-FEIRA<br/>11</b>   | <b>SEXTA-FEIRA<br/>12</b>  |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>LANCHE<br/>MANHÃ<br/>08:40</b> | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- AVEIA  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO COM OVOS MEXIDO OU<br>ATUM OU SARDINHA  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO COM QUEIJO OU<br>MANTEIGA OU REQUEIJO  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- OMELETE OU PANQUECA DE<br>AVEIA COM BANANA   |
| <b>ALMOÇO<br/>10:50</b>           | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- STROGONOFE DE FRANGO<br>ADAPTADO BATATA PALHA<br>- REPOLHO VERDE<br>REFOGADO<br>- CENOURA COZIDA<br>- FRUTA cítrica | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- CARNE DE PANELA<br>REFOGADA<br>- AIPIM COZIDO COM<br>CENOURA E TOMATE<br>- SALADA DE NABO E<br>BETERRABA RALADO<br>- FRUTA cítrica | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- CARNE MOIDA REFOGADA<br>- MACARRÃO AO MOLHO<br>VERMELHO<br>- SALADA DE ALFACE<br>AMERICANA E TOMATE<br>- FRUTA cítrica | - ARROZ<br>- VIRADO DE FEIJÃO<br>- FRANGO REFOGADO<br>- ACELGA REFOGADA<br>- SALADA DE BRÓCOLIS E<br>COUVE-FLOR<br>- FRUTA cítrica | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- QUIBE ASSADO<br>- SALADA TIPIE, ALFACE,<br>TOMATE, PEPIÑO, FARINHA<br>TRIGO PARA QUIBE<br>- FRUTA cítrica |
| <b>LANCHE TARDE<br/>13:40</b>     | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- SEMENTES   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO DE QUEIJO (ACIMA DOS<br>DOIS ANOS<br>)  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA  | - COMPOSTO LÁCTEO -<br>COMPOSTO LÁCTEO (OU<br>IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)<br>- SALADA DE FRUTA                                      | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA   |
| <b>JANTA<br/>15:50</b>            | SOPA DE FRANGO COM BATATA<br>SALSA, CHUCHU E BETERRABA   | - SOPA DE CARNE MOIDA COM<br>BATATA, CENOURA E REPOLHO<br>VERDE   | - SOPA DE CARNE BOVINA COM<br>AIPIM, LENTILHA, COUVE<br>MANTEIGA E CENOURA  | - SOPA DE FEIJÃO CARNE SUJINA<br>COM BATATA DOCE,<br>ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM   | - SOPA DE FRANGO COM<br>MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-<br>FLOR  |

FRUTAS DISPONÍVEIS: ABAÇATE, ABAÇAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, AMORA, VERDURAS E LEGUMES DISPONÍVEIS: ABOBORA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRIÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATATA SALSA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPIÑO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA.

ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MATURAÇÃO DOS MESMOS.

**OBS: ALUNOS COM SUSPEITA DE INTOLERÂNCIA/ALERGIA A BATATA INGLESA FAZER TODAS AS PREPARAÇÕES COM BATATA SEPARADAS SEM BATATA E SEM CONTAMINAÇÃO CRUZADA COM A BATATA INGLESA.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

Referência: Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. – São Paulo: SBP, 2018. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.



ESTADO DE SANTA CATARINA  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
CNPJ/ME 83.102.392/0001-27  
Trav. Otacilio Florentino de Souza, 210

## NOVEMBRO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

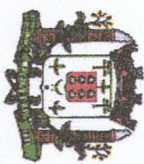
|                              | SEGUNDA-FEIRA<br>15      | TERÇA-FEIRA<br>16  | QUARTA-FEIRA<br>17  | QUINTA-FEIRA<br>18  | SEXTA-FEIRA<br>19   |
|------------------------------|--------------------------|--|---|---|---|
| <b>LANCHE MANHÃ</b><br>08:40 | PROCLAMAÇÃO DA REPUBLICA | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO                             | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA                         |
| <b>ALMOÇO</b><br>10:50       | PROCLAMAÇÃO DA REPUBLICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- CARNE BOVINA REFOGADA COM BATATA, CHUCHU E CENOURA<br>- SALADA DE RUCULA E BETERRABA<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES<br>- BATATA SOUTÉE<br>- SALADA DE ALFACE ROXA E TOMATE<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- POLENITA<br>- FRANGO AO MOLHO<br>- SALADA DE COUVE-FLORES<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- MACARRÃO<br>- ALMONDEGAS AO MOLHO<br>- PEPINO E VAGEM<br>- FRUTA CÍTRICA |
| <b>LANCHE TARDE</b><br>13:40 | PROCLAMAÇÃO DA REPUBLICA | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- BISCOITO TIPO CASEIRO (ACIMA DOIS ANOS)  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA  | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)<br>- SALADA DE FRUTA               | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA  |
| <b>JANTA</b><br>15:50        | PROCLAMAÇÃO DA REPUBLICA | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE  | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA  | - SOPA DE FEIJOÃO CARNE SUINA, BATATA, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM                                      | - SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLORES  |

FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, AMORA, VERDURAS E LEGUMES DISPONÍVEIS: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRIÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATATA SALSA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLORES, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPINO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA.

ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MADURAÇÃO DOS MESMOS.

**OBS: ALUNOS COM SUSPEITA DE INTOLERÂNCIA/AERGIA A BATATA INGLESA FAZER TODAS AS PREPARAÇÕES COM BATATA SEPARADAS SEM BATATA E SEM CONTAMINAÇÃO CRUZADA COM A BATATA INGLESA.**  
JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

Referência: Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. – São Paulo: SBP, 2018.  
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.



ESTADO DE SANTA CATARINA  
 PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA  
 SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
 CNPJ/MF 83.102.392/0001-27  
 Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210

## NOVEMBRO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

|                              | SEGUNDA-FEIRA<br>22   | TERÇA-FEIRA<br>23   | QUARTA-FEIRA<br>24  | QUINTA-FEIRA<br>25   | SEXTA-FEIRA<br>26  |
|------------------------------|---|---|---|--|--|
| <b>LANCHE MANHÃ</b><br>08:40 | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- AVEIA   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJO   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA  |
| <b>ALMOÇO</b><br>10:50       | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- FRANGO ACEBOLADO<br>- FAROFA DE LEGUMES<br>- SALADA DE VAGEM E CHUCHU<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- BATATA SALSA COZIDA<br>- CARNE BOVINA AO MOLHO<br>- SALADA DE ACELGA E BETERRABA RALADA<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES<br>- BOLINHO DE ESPINAFRE<br>- SALADA DE ALFACE E TOMATE<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- VIRADO DE FEIJÃO<br>- FRANGO REFOGADO<br>- CREME DE MILHO<br>- SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- CARNE SUÍNA ASSADA<br>- SALADA DE BATATA COM OVOS<br>- SALADA ALFACE, TOMATE, PEPINO<br>- FRUTA CÍTRICA |
| <b>LANCHE TARDE</b><br>13:40 | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- GRANOLA   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- BOLO DE CENOURA (ACIMA DOIS ANOS)   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA  | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)<br>- SALADA DE FRUTA  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA   |
| <b>JANTA</b><br>15:50        | SOPA DE FRANGO COM BATATA<br>SALSA, CHUCHU E BETERRABA  | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE   | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA  | - SOPA DE FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM  | - SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR   |

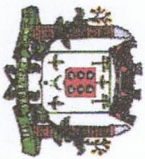
FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORAN MORA, VERDURAS E LEGUMES DISPONÍVEIS: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRIÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATATA SALSA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPINO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA. ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MATURAÇÃO DOS MESMOS.

**OBS: ALUNOS COM SUSPEITA DE INTOLERANCIA/ALERGIA A BATATA INGLESA FAZER TODAS AS PREPARAÇÕES COM BATATA SEPARADAS SEMI BATATA E SEMI CONTAMINAÇÃO CRUZADA COM A BATATA INGLESA.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

Referência: Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatría. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. – São Paulo: SBP, 2018.

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.



ESTADO DE SANTA CATARINA  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
CNPJ/MF 83.102.392/0001-27  
Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210

## NOVEMBRO 2021 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

|                              | <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br>29  | <b>TERÇA-FEIRA</b><br>30   | <b>QUARTA-FEIRA</b><br>01/12   | <b>QUINTA-FEIRA</b><br>02/12   | <b>SEXTA-FEIRA</b><br>03/12  |
|------------------------------|---|--|--|--|--|
| <b>LANCHE MANHÃ</b><br>08:40 | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- AVEIA   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJO   | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA  |
| <b>ALMOÇO</b><br>10:50       | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- FRANGO GRELHADO EM TIRAS<br>- FAROFA DE LEGUMES<br>- REPOLHO VERDE REFOGADO<br>- CENOURA COZIDA<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- CARNE DE PANELA REFOGADA<br>- AIPIM COZIDO COM CENOURA E TOMATE<br>- SALADA DE CHUCHU E BETERRABA COZIDO<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- MACARRÃO<br>- CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE<br>- SALADA DE ALFACE, AGRÃO TOMATE<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- VIRADO DE FEIJÃO<br>- FRANGO REFOGADO<br>- CREME DE MILHO<br>- SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR<br>- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- CARNE SUÍNA ASSADA<br>- SALADA DE BATATA COM OVOS<br>- SALADA ALFACE, TOMATE, PEPIÑO<br>- FRUTA CÍTRICA |
| <b>LANCHE TARDE</b><br>13:40 | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- CEREAL TIPO NESTON  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA<br>- CANJICA (ACIMA DOS DOIS ANOS)  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA   | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)<br>- SALADA DE FRUTA  | - COMPOSTO LÁCTEO<br>- FRUTA   |
| <b>JANTA</b><br>15:50        | SOPA DE FRANGO COM BATATA SALSA, CHUCHU E BETERRABA   | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE  | - SOPA DE CARNE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA   | - SOPA DE FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM  | - SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR   |

FRUTAS DISPONÍVEIS: ABAÇATE, ABAÇAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, AMORA, VERDURAS E LEGUMES DISPONÍVEIS: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATATA SALSA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPIÑO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA.

ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIÇOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MATURAÇÃO DOS MESMOS.

**OBS: ALUNOS COM SUSPEITA DE INTOLERÂNCIA/AERGIA A BATATA INGLESA FAZER TODAS AS PREPARAÇÕES COM BATATA SEPARADAS SEMI BATATA E SEM CONTAMINAÇÃO CRUZADA COM A BATATA INGLESA.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

Referência: Manual de Alimentação da Infância à Adolescente/Sociedade Brasileira de Pediatra. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. – São Paulo: SBP, 2018. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - Caderno de Legislação 2019- FNDE – Ministério da Educação – Governo Federal.