**MARÇO 2022 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

***Orientações:***

- Não adicionar **AÇÚCAR** 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 responsiva:**

****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 deixa-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.

- 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, ômegas (especialmente 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, CARAMBOLA, 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, 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.

**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.

**MARÇO 2022 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***QUARTA-FEIRA***  ***02*** | ***QUINTA-FEIRA***  ***03*** | ***SEXTA-FEIRA***  ***04*** |
| ***LANCHE MANHÃ***  ***08:40*** |  |  | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO***  ***10:50*** |  |  | - ARROZ  - FEIJÃO  - CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES  - BATATA SOUTEÉ  - SALADA DE ALFACE ROXA E TOMATE  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - VIRADO DE FEIJÃO  - FRANGO REFOGADO  - SUFLE DE LEGUMES  - SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - CARNE SUÍNA ASSADA COM BATATA DOCE  - SALADA ALFACE, TOMATE, PEPINO  - FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE***  ***13:40*** |  |  | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)  - SALADA DE FRUTA | ***Imagem relacionada***- COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA |
| ***JANTA***  ***15:50*** |  |  | - 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 |

**MARÇO 2022 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA***  ***07*** | ***TERÇA-FEIRA***  ***08*** | ***QUARTA-FEIRA***  ***09*** | ***QUINTA-FEIRA***  ***10*** | ***SEXTA-FEIRA***  ***11*** |
| ***LANCHE MANHÃ***  ***08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO  - BANANA/MAMÃO  - PÃO COM QUEIJO | - COMPOSTO LÁCTEO  - BANANA/ABACATE  - PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO***  ***10:50*** | - ARROZ  - FEIJÃO  - BIFE A ROLE DE PEITO DE FRANGO (RECHEADO COM PIMENTÃO, CENOURA) COZIDO AO MOLHO DE TOMATE,  - PURE DE ABOBORA COM BATATA SALSA  - REPOLHO VERDE REFOGADO  - CENOURA COZIDA  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - CARNE DE PANELA COM AIPIM E TOMATE  - SALADA DE ACELGA E BETERRABA  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE MOÍDA  - SALADA DE ALFACE ROXA E TOMATE  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - VIRADO DE FEIJÃO  - FRANGO REFOGADO  - ACELGA REFOGADA  - SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - QUIBE ASSADO  - SALADA TIPILE, ALFACE, TOMATE, PEPINO, FARINHA TRIGO PARA QUIBE  - FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE***  ***13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - SEMENTES | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO  - SALADA DE FRUTA (BANANA, LARANJA, MAÇÃ, ABACATE, MORANGO, ABACAXI) | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA |
| ***JANTA***  ***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 | ***Imagem relacionada***- SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR |

**MARÇO 2022 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA***  ***14*** | ***TERÇA-FEIRA***  ***15*** | ***QUARTA-FEIRA***  ***16*** | ***QUINTA-FEIRA***  ***17*** | ***SEXTA-FEIRA***  ***18*** |
| ***LANCHE MANHÃ***  ***08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO***  ***10:50*** | - ARROZ  - FEIJÃO  - FRANGO GRELHADO EM TIRAS  - FAROFA DE LEGUMES  - REPOLHO VERDE REFOGADO  - CENOURA COZIDA  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - CARNE BOVINA REFOGADA COM BATATA, CHUCHU E CENOURA  - SALADA DE ACELGA E BETERRABA  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - MACARRAO AO MOLHO DE ATUM  - SALADA DE ALFACE ROXA E TOMATE  - SUCO DE FRUTA OU FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - FAROFA DE BANANA  - FRANGO REFOGADO  - SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE FLOR  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA RECHEADO COM CENOURA  - SALADA ALFACE, TOMATE, PEPINO  - FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE***  ***13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)  - SALADA DE FRUTA | ***Imagem relacionada***- COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA |
| ***JANTA***  ***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 |

**MARÇO 2022 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA***  ***21*** | ***TERÇA-FEIRA***  ***22*** | ***QUARTA-FEIRA***  ***23*** | ***QUINTA-FEIRA***  ***24*** | ***SEXTA-FEIRA***  ***25*** |
| ***LANCHE MANHÃ***  ***08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO***  ***10:50*** | - ARROZ  - FEIJÃO  - FRANGO XADREZ (CEBOLA, PIMENTÃO VERDE, VERMELHO E AMARELO)  - BATATA PALHA  - SALADA DE REPOLHO ROXO E CENOURA RALADOS  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - CARNE BOVINA ENSOPADA  - BATATA DOCE ASSADA  - ABOBRINHA REFOGADA  - SALADA DE BETERRABA COZIDA  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  -CARNE MOÍDA REFOGADA  - MACARRÃO AO MOLHO VERMELHO  - SALADA DE ALFACE AMERICANA E TOMATE  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - VIRADO DE FEIJÃO  - FRANGO REFOGADO  - ACELGA REFOGADA  - SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - CARNE SUÍNA ASSADA  - SALADA TIPILE, ALFACE, TOMATE, PEPINO, FARINHA TRIGO PARA QUIBE  - FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE***  ***13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  SEMENTES | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)  - SALADA DE FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA |
| ***JANTA***  ***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 | ***Imagem relacionada***- SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR |

**MARÇO 2022 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA***  ***28*** | ***TERÇA-FEIRA***  ***29*** | ***QUARTA-FEIRA***  ***30*** | ***QUINTA-FEIRA***  ***31*** | ***SEXTA-FEIRA***  ***01*** |
| ***LANCHE MANHÃ***  ***08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - OMELETE OU PANQUECA DE AVEIA COM BANANA |
| ***ALMOÇO***  ***10:50*** | - ARROZ  - FEIJÃO  - FRANGO ACEBOLADO  - FAROFA DE LEGUMES  - SALADA DE VAGEM E CHUCHU  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - BATATA SALSA COZIDA  - CARNE BOVINA AO MOLHO  - SALADA DE ACELGA E BETERRABA RALADA  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES  BOLINHO DE ESPINAFRE  - SALADA DE ALFACE E TOMATE  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - VIRADO DE FEIJÃO  - FRANGO REFOGADO  - CREME DE MILHO  - SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - CARNE SUÍNA ASSADA  - SALADA DE BATATA COM OVOS  - SALADA ALFACE, TOMATE, PEPINO  - FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE***  ***13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  SEMENTES | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - COMPOSTO LÁCTEO (OU IOGURTE PARA ACIMA 2 ANOS)  - SALADA DE FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA |
| ***JANTA***  ***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 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **MARÇO 2022 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | ***SEGUNDA-FEIRA***  ***04*** | ***TERÇA-FEIRA***  ***05*** | ***QUARTA-FEIRA***  ***06*** | | ***LANCHE MANHÃ***  ***08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - AVEIA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - PÃO COM OVOS MEXIDO OU ATUM OU SARDINHA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  - CEREAL INTEGRAL TIPO NESTON | | ***ALMOÇO***  ***10:50*** | - ARROZ  - FEIJÃO  - STROGONOFE DE FRANGO ADAPTADO BATATA PALHA  - REPOLHO VERDE REFOGADO  - CENOURA COZIDA  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - CARNE DE PANELA REFOGADA  - AIPIM COZIDO COM CENOURA E TOMATE  - SALADA DE NABO E BETERRABA RALADO  - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ  - FEIJÃO  - NOQUE DE COLHER  - CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMAET  - SALADA DE ALFACE, AGRIAO TOMATE  - FRUTA CÍTRICA | | ***LANCHE TARDE***  ***13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA  SEMENTES | - COMPOSTO LÁCTEO  - FRUTA | | ***JANTA***  ***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 | | ***Imagem relacionada*** |