**ABRIL 2023 - 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.

**ABRIL 2023 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***03*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***04*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***05*** | ***QUINTA-FEIRA*** ***06*** | ***SEXTA-FEIRA*** ***07*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - Bolo de banana OU MAÇÃ com aveia sem açúcar e trigo (receita Epagri) | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO INTEGRAL SEM AÇÚCAR COM PATE DE PEIXE OU ATUM OU OVOS (EPAGRI)  | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA -BISCOITO SEM AÇÚCAR DE BANANA E COCO OU BISCOITO SEM AÇÚCAR DE AVEIA (EPAGRI) | ***RECESO***  | **FERIADO** |
| ***ALMOÇO******10:50*** | - ARROZ- FEIJÃO- FRANGO ASSADO- FAROFA DE LEGUMES COM MOELA- REPOLHO VERDE REFOGADO- CENOURA COZIDA- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE BOVINA REFOGADA- BATATA DOCE ASSADA- ABOBRINHA REFOGADA- SALADA DE BETERRABA RALADA COM NABO RALADO- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE FRANGO REFOGADO COM ABOBRINHA E CENOURA- SALADA DE BATATA COM OVOS- SALADA ALFACE, TOMATE- FRUTA CÍTRICA | ***RECESO***  | ***RECESO***  |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA- Bolo de chocolate (EPAGRI) | Coelho Da Páscoa de Pelúcia em Pé Marrom Chapéu Verde 51cm - Connection Home***RECESO***  | ***RECESO***  |
| ***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 | ***RECESO***  | **FERIADO** |

**ABRIL 2023 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***10*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***11*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***12*** | ***QUINTA-FEIRA*** ***13*** | ***SEXTA-FEIRA*** ***14*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - AVEIA E OU SEMENTES | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO INTEGRAL OU DE BETERRABA SEM AÇÚCAR COM ATUM OU SARDINHA OU PATÊ DOS MESMOS OU QUEIJO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - OVOS MEXIDOS OU OMELETE | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - BISCOITO OU SEM AÇÚCAR DE BANANA E COCO OU BISCOITO SEM AÇÚCAR DE AVEIA (EPAGRI) | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PANQUECA DE AVEIA COM BANANA OU BOLO DE BANANA OU MAÇÃO SEM AÇÚCAR |
| ***ALMOÇO******10:50*** | - ARROZ- FEIJÃO- FRANGO ACEBOLADO- FAROFA DE LEGUMES- SALADA DE VAGEM E CHUCHU- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE BOVINA REFOGADA- BATATA SOUTEE- VAGEM COZIDA- SALADA DE BETERRABA - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- MACARRAO AO MOLHO DE ATUM- SALADA DE ALFACE ROXA E TOMATE- SUCO DE FRUTA OU FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- VIRADO DE FEIJÃO- FRANGO REFOGADO- CREME DE MILHO- SALADA DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- LENTILHA COZIDA COMO FEIJÃO- CARNE SUÍNA ASSADA COM BATATA DOCE- ALFACE MIX, RÚCULA E TOMATE- CHUCHU COZIDO- FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - 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 CANE 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 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ABRIL 2023 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***17*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***18*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***19*** | ***QUINTA-FEIRA*** ***20*** | ***SEXTA-FEIRA*** ***21*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - AVEIA E OU SEMENTES | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO INTEGRAL OU DE BETERRABA SEM AÇÚCAR COM ATUM OU SARDINHA OU OU PATÊ DOS MESMOS OU QUEIJO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - OVOS MEXIDOS OU OMELETE | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA -BISCOITO SEM AÇÚCAR DE BANANA E COCO OU BISCOITO SEM AÇÚCAR DE AVEIA (EPAGRI) | FERIADO |
| ***ALMOÇO******10:50*** | - ARROZ- FEIJÃO- BIFE A ROLE DE PEITO DE FRANGO (RECHEADO COM PIMENTÃO, CENOURA) COZIDO AO MOLHO DE TOMATE, - BATATA DOCE COZIDA COM ERVAS E ESPECIARIAS- REPOLHO VERDE PICADO- CENOURA COZIDA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- VACA ATOLADA (CARNE BOVINA COM AIPIM, TOMATE, PIMENTÃO, CHEIRO VERDE, ALHO, CEBOLA, ETC)- SALADA DE ACELGA- SALADA DE BETERRABA COZIDA- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE SUÍNA ASSADA- FAROFA DE BANANA- SALADA DE COUVE FLOR- SALADA DE ALFACE, MIX, AGRIÃO E TOMATE- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ*Imagem relacionada*- FEIJÃO- FRANGO ASSADO COM TEMPEROS - CEBOLA ASSADA - CENOURA ASSADA - ABOBRINHA ASSADA(JUNTOS COM A CARNE)- SALADA DE BROCOLIS- FRUTA CÍTRICA | ***FERIADO*** |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - SALADA DE FRUTA  | ***FERIADO*** |
| ***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 | ***FERIADO*** |

**ABRIL 2023 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***24*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***25*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***26*** | ***QUINTA-FEIRA*** ***27*** | ***SEXTA-FEIRA*** ***28*** |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - AVEIA E OU SEMENTES | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO INTEGRAL OU DE BETERRABA SEM AÇÚCAR COM ATUM OU SARDINHA OU PATÊ DOS MESMOS OU QUEIJO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - OVOS MEXIDOS OU OMELETE | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA -BISCOITO OU SEM AÇÚCAR DE BANANA E COCO OU BISCOITO SEM AÇÚCAR DE AVEIA (EPAGRI) | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PANQUECA DE AVEIA COM BANANA OU BOLO DE BANANA OU MAÇÃO SEM AÇÚCAR |
| ***‘ALMOÇO******10:50*** | - ARROZ- FEIJÃO- FRANGO ASSADO- FAROFA DE LEGUMES COM MOELA- REPOLHO VERDE REFOGADO- CENOURA COZIDA- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE BOVINA REFOGADA- BATATA DOCE ASSADA- ABOBRINHA REFOGADA- SALADA DE BETERRABA RALADA COM NABO RALADO- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE FRANGO REFOGADO COM ABOBRINHA E CENOURA- SALADA DE BATATA COM OVOS- SALADA ALFACE, TOMATE- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA (RECHEADO COM QUEIJO E OVOS- SOUFLÉ DE LEGUMES (CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA)- SALADA DE COUVE FLOR - FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- QUIBE ASSADO DE PEIXE (EPAGRI)- SALADA TIPILE, ALFACE, TOMATE, PEPINO, FARINHA TRIGO PARA QUIBE- FRUTA CÍTRICA |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA | ***Imagem relacionada***- COMPOSTO LÁCTEO - SALADA DE FRUTA  | - COMPOSTO LÁTEO- 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 |

**MAIO 2023 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***SEGUNDA-FEIRA*** ***01*** | ***TERÇA-FEIRA*** ***02*** | ***QUARTA-FEIRA*** ***03*** |  |  |
| ***LANCHE MANHÃ******08:40*** | FERIADO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - PÃO INTEGRAL OU DE BETERRABA SEM AÇÚCAR COM ATUM OU SARDINHA OU PATÊ DOS MESMOS OU QUEIJO | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA - OVOS MEXIDOS OU OMELETE |  |  |
| ***ALMOÇO******10:50*** | FERIADO | - ARROZ- FEIJÃO- CARNE BOVINA REFOGADA- BATATA DOCE ASSADA- ABOBRINHA REFOGADA- SALADA DE BETERRABA RALADA COM NABO RALADO- FRUTA CÍTRICA | - ARROZ- FEIJÃO- ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA- SALADA DE ALFACE ROXA E TOMATE- SUCO DE FRUTA OU FRUTA CÍTRICA |  |  |
| ***LANCHE TARDE******13:40*** | ***FERIADO*** | - COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA | - COMPOSTO LÁCTEO- FRUTA |  |  |
| ***JANTA******15:50*** | ***FERIADO*** | - SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE | - SOPA DE CANE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |