



## CARDÁPIO LANCHE DA MANHÃ SEMANAL 2023 - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

### Orientações:

- Não adicionar **AÇÚCAR** às frutas e compostos lácteos durante os 3 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:**

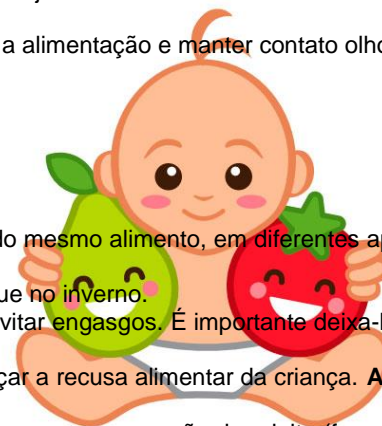
- 1- alimentar a criança pequena diretamente e assistir as crianças mais velhas quando elas já comem sozinhas. Alimentar lenta e pacientemente, além de encorajar a criança a comer, mas não obrigá-la.
- 2- se a criança recusar o consumo de muitos alimentos, oferecer diferentes combinações de alimentos/preparações, 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 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.
- 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 (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.



FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, 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 NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SEGUIR AS ORIENTAÇÕES PARA ADAPTAÇÕES A PARTE.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

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



## CARDÁPIO LANCHE DA MANHÃ SEMANAL 2023 - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>LANCHE MANHÃ 08:40</b>	- COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA - AVEIA E OU SEMENTES (ÚLTIMA SEMANA DO MÊS PÃO DE QUEIJO OU ROSCA DE POLVILHO)	- COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA - PÃO (sem adição de açúcar) variado: INTEGRAL, BETERRABA, BATATA, BATATA DOCE, ABÓBORA COM MANTEIGA OU QUEIJO (1 VEZ AO MÊS PODE SER ATUM OU SARDINHA)	- COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA - OVOS MEXIDOS OU OMELETE	- COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA - BISCOITO 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 MAÇÃ SEM AÇÚCAR

- Preparar os alimentos na quantidade exata do consumo, evitando desperdícios.
- 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.

**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, MOR  
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 NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SEGUIR AS ORIENTAÇÕES PARA ADAPTAÇÕES A PARTE.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205


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





**CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA 2023 - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS**

	<b>ALMOÇO</b>	<b>1ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
	<b>TEMPEROS</b>		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	<b>ARROZ</b>	1	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	RISOTO DE FRANGO	BRANCO
	<b>FEIJÕES</b>	1	PRETO	PRETO	FEIJÃO CARIOCA	PRETO	PRETO
10:50HS	<b>CARNES</b>	1	PEITO (BIFE A ROLE DE FRANGO)	BOVINA CUBOS (STROGONOFE ADAPTADO COM REQUEIJÃO)	PEIXE escondidinho de peixe)	SUÍNA ASSADA	MOÍDA (ao molho tomate)
	<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	1	PURE DE CENOURA COM BATATA	BATATA INGELSA ASSADA	ESCONDIDINHO DE PEIXE	BATATA DOCE ASSADA	NHOQUE DE COLHER
	<b>SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA</b>	1	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	CENOURA CRUA/COZIDA E COUVE FLOR E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	COUVE REFOGADA/PEPINO E CHUCHU E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	BETERRABA COZIDA E BRÓCOLIS E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	VAGEM E TOMATE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)
	<b>FRUTA CITRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA</b>	1	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA


<b>TEMPEROS</b>	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSAS E CEBOLINHA	KI, BANANA, CACAU, MIMOSA, CACAU, MIMOSA SERÃO SEMI CÍTRICAS <b>ALIMENTARES ESPECIAIS</b> ALMOÇO – NUTRICIONISTA Ref	<b>FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE</b> 	CARAMBOLA IN NATURA LARANJA COMUM IN NATURA MIMOSA/TANGERINA/POKAN IN NATURA KIWI IN NATURA MORANGO MARACUJÁ CONFORME A RECEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME A RECEITAÇÃO SEM AÇÚCAR	<b>FRUTA SEMI CITRICA</b> GOIABA MANGA PERA	MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA,








**CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA 2023 - TERCEIRA SEMANA DO MÊS**

	<b>ALMOÇO</b>	<b>3ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
	TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	ARROZ	3	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	ARROZ AMARELO (COZIDO COM AÇAFRÃO, CENOURA)	BRANCO
	FEIJOES	3	PRETO	PRETO	LENTILHA	PRETO	PRETO
10:50HS	CARNES	3	SOBRECOXA (FRANGO ASSADO)	BOVINA CUBOS AO MOLHO TOMATE	PEITO GRElhADO	SUÍNA REFOGADA	MOÍDA (escondidinho)
	ACOMPANHAMENTOS	3	BATATA ASSADA	MACARRÃO COZIDO	FAROFA DE LEGUMES	AIPIM REFOGADO COM SUÍNO	ESCONDIDINHO AIPIM COM MOÍDA
	SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	3	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	COUVE REFOGADA/PEPINO E CHUCHU E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	BETERRABA COZIDA E BRÓCOLIS E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	VAGEM E TOMATE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)
	FRUTA CITRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	3	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA
TEMPEROS	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NA TURA PIMENTÃO VERDE IN NA TURA PIMENTÃO VERMELHO IN NA TURA TEMPERO VERDE, SALSINA E CEBOLINHA		<b>FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE</b> 	CARAMBOLA IN NATURA LARANJA COMUM IN NATURA MIMOSA/TANGERINA/POKAN IN NATURA KIWI IN NATURA MORANGO MARACUJA CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR	<b>FRUTA SEMI CITRICA</b>	GOIABA MANGA PERA	MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA,






**CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA 2023 - QUARTA SEMANA DO MÊS**

	<b>ALMOÇO</b>	<b>4ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
	<b>TEMPEROS</b>		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	<b>ARROZ</b>	4	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	RISOTO DE CARNE BOVINA	BRANCO
	<b>FEIJÕES</b>	4	PRETO	PRETO	GRÃO DE BICO	PRETO	PRETO
10:50HS	<b>CARNES</b>	4	SOBRECOXA (FRANGO XADREZ)	BOVINA CUBOS REFOGADA COM PIMENTÕES	MOELA (COM ABOBRINHA AO MOLHO TOMATE)	SUÍNA AO MOLHO	MOÍDA (rocambolo recheado com cenoura e ovos)
	<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	4	BOLO ASSADO DE LEGUMES	SOUFLÉ DE LEGUMES	FAROFA DE BANANA	BATATA DOCE COZIDA	PURE DE BATATA
	<b>SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA</b>	4	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	CENOURA CRUA/COZIDA E COUVE FLOR E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	COUVE REFOGADA/PEPINO E CHUCHU E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	BETERRABA COZIDA E BRÓCOLIS E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	VAGEM E TOMATE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)
	<b>FRUTA CITRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA</b>	4	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA
<b>TEMPEROS</b>	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSINA E CEBOLINHA		<b>FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE</b> 	CARAMBOLA IN NATURA LARANJA COMUM IN NATURA MIMOSA/TANGERINA/POKAN IN NATURA KIWI IN NATURA MORANGO MARACUJA CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR	<b>FRUTA SEMI CITRICA</b>	GOIABA MANGA PERA	MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA,





**CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA 2023 - QUINTA SEMANA DO MÊS**

	ALMOÇO	5ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	ARROZ	5	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	ARROZ VERDE (COZIDO COM VEGETAIS VERDES)	BRANCO
	FEIJÕES	5	PRETO	PRETO	VIRADO CARIOCA	PRETO	PRETO
10:50HS	CARNES	5	SOBRECOXA (ACEBOLADA)	BOVINA CUBOS REFOGADA NA MANTEIGA	PEIXE (QUIBE PEIXE)	SUÍNA REGOFADA COM BATATA SALSA	MOÍDA REFOGADA
	ACOMPANHAMENTOS	5	ABOBRINHA REFOGADA COM OVOS	MACARRAO ALEMÃO OU SPAETZLE	CREME DE MILHO COM ESPINAFRE	BATATA SALSA REFOGADA COM SUÍNA	MIX DE TUBERCULOS (aipim, batata doce, salsa e inglesa salteados na manteiga e cheiro verde)
	SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	5	REPOLHO VERDE/ ROXO/RABANETE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	CENOURA CRUA/COZIDA E COUVE FLOR E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	COUVE REFOGADA/PEPINO E CHUCHU E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	BETERRABA COZIDA E BRÓCOLIS E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)	VAGEM E TOMATE E MIX DE FOLHAS (ALFACES: CRESPA, LISA, ROXA, RÚCULA E AGRIÃO)
	FRUTA CITRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	5	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA	FRUTA CÍTRICA CONFORME A ÉPOCA
TEMPEROS	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSAS E CEBOLINHA		FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE 	CARAMBOLA IN NATURA LARANJA COMUM IN NATURA MIMOSA/TANGERINA/POKAN IN NATURA KIWI IN NATURA MORANGO MARACUJA CONFORME A ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME A ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR	FRUTA SEMI CITRICA	GOIABA MANGA PERA	FRANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA,





## CARDÁPIO LANCHE DA TARDE SEMANAL CRECHE MUNICIPAL 2023 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:**

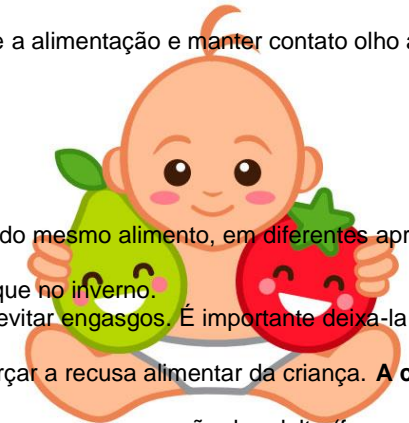
- 1- alimentar a criança pequena diretamente e assistir as crianças mais velhas quando elas já comem sozinhas. Alimentar lenta e pacientemente, além de encorajar a criança a comer, mas não obrigá-la.
- 2- se a criança recusar o consumo de muitos alimentos, oferecer diferentes combinações de alimentos/preparações, 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 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.
- 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.



FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, 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 NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SEGUIR AS ORIENTAÇÕES PARA ADAPTAÇÕES A PARTE.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

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





- 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.

**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.



## CARDÁPIO LANCHE DA TARDE SEMANAL CRECHE MUNICIPAL L 2023 CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>LANCHE TARDE</b> <b>13:40</b>	- COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA	- COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA	- COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA	- COMPOSTO LÁCTEO - SALADA DE FRUTA	- COMPOSTO LÁCTEO - FRUTA

FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, 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 NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SEGUIR AS ORIENTAÇÕES PARA ADAPTAÇÕES A PARTE.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

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



## JANTAR CRECHE 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:**

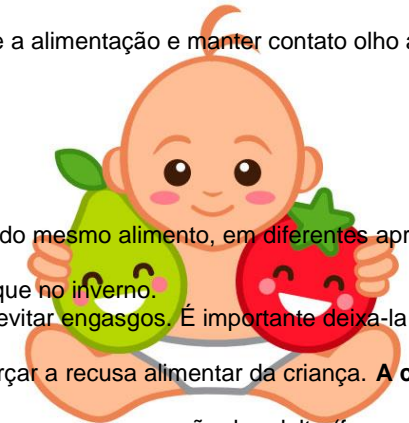
- 1- alimentar a criança pequena diretamente e assistir as crianças mais velhas quando elas já comem sozinhas. Alimentar lenta e pacientemente, além de encorajar a criança a comer, mas não obrigá-la.
- 2- se a criança recusar o consumo de muitos alimentos, oferecer diferentes combinações de alimentos/preparações, 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 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.
- 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 (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.



FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, 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 NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SEGUIR AS ORIENTAÇÕES PARA ADAPTAÇÕES A PARTE.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

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



- 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.

**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, KIWI, UVA, 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 NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SEGUIR AS ORIENTAÇÕES PARA ADAPTAÇÕES A PARTE.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

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



## JANTAR CRECHE 2023 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

### COMPOSIÇÃO DAS SOPAS GROSSAS OU SERVIDOS SEPARADAMENTE:

- PROTEÍNA: CARNES, PEIXES, OVOS E FEIJÕES (LENTILHA, GRÃO DE BICO, ETC)
- CARBOIDRATOS BRANCOS E INTEGRAIS: ARROZ, BATATAS (SALSA, INGLESA, DOCE), AIPIM E MACARRÕES
- LEGUMES E VERDURAS: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRIÃO, BATATA DOCE, BETERRABA, BRÓCOLIS, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE IN NATURA, PIMENTÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, NABO , ETC.

### FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA: LARANJA, MIMOSA E SEMELHANTES, KIWI, UVA, MORANGO, MARACUJÁ, LIMÃO, GOIABA, MANGA E PÊRA

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>JANTA 15:50</b>	SOPA DE FRANGO COM BATATA SALSA, CHUCHU E BETERRABA  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA	- SOPA DE CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E REPOLHO VERDE  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA	- SOPA DE CANE BOVINA COM AIPIM, LENTILHA, COUVE MANTEIGA E CENOURA  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA	- SOPA DE FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE, ABOBRINHA, ACELGA E VAGEM  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA	- SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO, BRÓCOLIS E COUVE- FLOR  - UMA FRUTA CÍTRICA OU SEMI CÍTRICA

UMA VEZ POR SEMANA ALTERNADAMENTE PODERÁ SER INCLUÍDO EM ALGUMA SOPA: OVOS, PEIXES, MOELA, GRÃO DE BICO PARA DIVERSIFICAR.

FRUTAS DISPONÍVEIS: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, 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 NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SEGUIR AS ORIENTAÇÕES PARA ADAPTAÇÕES A PARTE.**

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

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