



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



\*ETAPA DE ENSINO (*Ensino Infantil*)

\*ZONA (*Urbana*)

\*FAIXA ETÁRIA (*da etapa de ensino correspondente*)

\*PERÍODO (*parcial e integral*)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski

## CARDÁPIO CRECHE- CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

### Orientações:

**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.  
\*Orientações quanto aos cardápios segundo a Resolução nº. 06, de 08 de maio de 2020.

- Não adicionar **AÇÚCAR** às frutas, preparações e fórmulas infantis 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.

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205



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



\*ETAPA DE ENSINO (Ensino Infantil))

\*ZONA (Urbana)

\*FAIXA ETÁRIA (da etapa de ensino correspondente)

\*PERÍODO (parcial e integral)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski

- 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 nos intervalos das refeições (durante a refeição distendem o estômago, podendo dar o estímulo de saciedade precocemente).
- Recomendação do uso de fórmulas de acordo com a idade, enriquecidas 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.
- 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, assim como as receitas sugestivas do caderno de receitas das 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.**



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

\*ETAPA DE ENSINO (*Ensino Infantil*)

\*ZONA (*Urbana*)

\*FAIXA ETÁRIA (*da etapa de ensino correspondente*)

\*PERÍODO (*parcial e integral*)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski

## CARDÁPIO LANCHE DA MANHÃ SEMANAL 2025 - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

(seguir orientações páginas 1 e 2)

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE MANHÃ 08:40</b>	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - FRUTA - AVEIA E OU SEMENTES (ÚLTIMA SEMANA DO MÊS PÃO DE QUEIJO OU ROSCA DE POLVILHO)	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - 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)	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - FRUTA - OVOS MEXIDOS OU OMELETE	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - FRUTA - BISCOITO SEM AÇÚCAR DE BANANA E COCO OU BISCOITO SEM AÇÚCAR DE AVEIA (EPAGRI)	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - FRUTA - PANQUECA DE AVEIA COM BANANA OU BOLO DE BANANA OU MAÇÃ SEM AÇÚCAR



\*ETAPA DE ENSINO (Ensino Infantil))


\*ZONA (Urbana)

\*FAIXA ETÁRIA (da etapa de ensino correspondente)

\*PERÍODO (parcial e integral)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski

## CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL 2025 CRIANÇAS 1 A 3 ANOS (Seguir orientações páginas 1 e 2)

CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS							
	ALMOÇO	1ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	ARROZ	1	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	RISOTO DE FRANGO	BRANCO
	FEIJÕES	1	PRETO	PRETO	FEIJÃO CARIOCA	PRETO	PRETO
10:50HS	CARNES	1	PEITO (BIFE A ROLE DE FRANGO)	BOVINA CUBOS (STROGONOFE ADAPTADO COM REQUEIJÃO)	PEIXE escondidinho de peixe)	SUÍNA ASSADA	MÓIDA (ao molho tomate)
	ACOMPANHAMENTOS	1	PURE DE CENOURA COM BATATA	BATATA INGELSA ASSADA	ESCONDIDINHO DE PEIXE	BATATA DOCE ASSADA	NHOQUE DE COLHER
	SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	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)
	FRUTA CÍTRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	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
	TEMPEROS		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	



**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


\*ETAPA DE ENSINO (Ensino Infantil))

\*ZONA (Urbana)

\*FAIXA ETÁRIA (da etapa de ensino correspondente)

\*PERÍODO (parcial e integral)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski

CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA - SEGUNDA SEMANA DO MÊS							
	ALMOÇO	2ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	ARROZ	2	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	ARROZ COM LEGUMES	BRANCO
	FEIJÕES	2	PRETO	PRETO	VIRADO PRETO	PRETO	PRETO
10:50HS	CARNES	2	SOBRECOXA AO MOLHO TOMATE	BOVINA CUBOS (VACA ATOLADA)	OVOS	SUÍNA (REFOGADA COM QUIRERA)	MOÍDA (quibe)
	ACOMPANHAMENTOS	2	POLENTA COZIDA	VACA ATOLADA	ABÓBORA CABOTIA ASSADA	QUIRERA	SALADA DE BATATA COM OVOS
	SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	2	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 CÍTRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	2	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, SALSA 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	

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205




\*ETAPA DE ENSINO (Ensino Infantil))

\*ZONA (Urbana)

\*FAIXA ETÁRIA (da etapa de ensino correspondente)

\*PERÍODO (parcial e integral)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski

CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA- TERCEIRA SEMANA DO MÊS							
	ALMOÇO	3ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	ARROZ	3	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	ARROZ AMARELO (COZIDO COM AÇAFRÃO, CENOURA)	BRANCO
	FEIJÕES	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 CÍTRICA 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 NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSA E CEBOLINHA		FRUTA CÍTRICA PREFERENCIALMENTE 	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	FRUTA SEMI CITRICA	GOIABA MANGA PERA	



\*ETAPA DE ENSINO (Ensino Infantil))


\*ZONA (Urbana)

\*FAIXA ETÁRIA (da etapa de ensino correspondente)

\*PERÍODO (parcial e integral)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski

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

	ALMOÇO	4ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	TEMPEROS		VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS
	ARROZ	4	BRANCO	INTEGRAL	BRANCO	RISOTO DE CARNE BOVINA	BRANCO
	FEIJÕES	4	PRETO	PRETO	GRÃO DE BICO	PRETO	PRETO
10:50HS	CARNES	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)
	ACOMPANHAMENTOS	4	BOLO ASSADO DE LEGUMES	SOUFLÉ DE LEGUMES	FAROFA DE BANANA	BATATA DOCE COZIDA	PURE DE BATATA
	SALADAS: AO MENOS 1 CRUA E 1 COZIDA	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)
	FRUTA CITRICA OU PELO MENOS SEMI CÍTRICA	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
TEMPEROS	CEBOLA/ALHO PIMENTÃO AMARELO IN NATURA PIMENTÃO VERDE IN NATURA PIMENTÃO VERMELHO IN NATURA TEMPERO VERDE, SALSA 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	

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205



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


\*ETAPA DE ENSINO (Ensino Infantil))

\*ZONA (Urbana)

\*FAIXA ETÁRIA (da etapa de ensino correspondente)

\*PERÍODO (parcial e integral)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski

CARDÁPIO ALMOÇO CRECHE MUNICIPAL MAJOR VIEIRA - 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	SOBRECOPA (ACEBOLADA)	BOVINA CUBOS REFOGADA NA MANTEIGA	PEIXE (QUIBE PEIXE)	SUÍNA REGOFADA COM BATATA SALSAS	MOÍDA REFOGADA
	ACOMPANHAMENTOS	5	ABOBRINHA REFOGADA COM OVOS	MACARRAO ALEMÃO OU SPAETZLE	CREME DE MILHO COM ESPINAFRE	BATATA SALSAS 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 CÍTRICA 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 ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR LIMÃO CONFORME ACEITAÇÃO SEM AÇÚCAR	FRUTA SEMI CÍTRICA	GOIABA MANGA PERA	

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205





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

\*ETAPA DE ENSINO (*Ensino Infantil*)

\*ZONA (*Urbana*)

\*FAIXA ETÁRIA (*da etapa de ensino correspondente*)

\*PERÍODO (*parcial e integral*)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski



## CARDÁPIO LANCHE DA TARDE SEMANAL CRECHE MUNICIPAL 2025 CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

(Seguir orientações páginas 1 e 2)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>LANCHE TARDE</b> <b>13:40</b>	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - FRUTA	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - FRUTA	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - FRUTA	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - SALADA DE FRUTA	- FÓRMULA INFANTIL CONFORME A IDADE - FRUTA



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

\*ETAPA DE ENSINO (*Ensino Infantil*)

\*ZONA (*Urbana*)

\*FAIXA ETÁRIA (*da etapa de ensino correspondente*)

\*PERÍODO (*parcial e integral*)

\*UNIDADES/ESCOLAS: - Creche Municipal Estephania Sjabelski

## JANTAR CRECHE 2025 - CARDÁPIO CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

(Seguir orientações páginas 1 e 2)



### 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</b> <b>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.