ANEXO II

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

MODELOS DE CARDÁPIOS PARA CRECHES MUNICIPAIS

Modelo de Cardápio para crianças Menores de 1 ano – Período Integral				
Dia / Refeição	**A 1 Lanche da Manhã**	**A 2 Almoço (Papa)**	**A 3 Lanche da Tarde**	**A 4 Jantar**
2° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz (ou macarrão), Frango cozido com Legumes	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Purê (tubérculo) com carne moída
3° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Sopa (frango, macarrão, legumes e tubérculos)
4° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz, Feijão, Frango, Legume cozido	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Sopa (fubá, macarrão, carne e legumes)
5° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Purê (tubérculo), Peito de Frango desfiado
6° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina, Legumes	Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	Sopa - carne bovina, macarrão e legumes e tubérculos

- Para as crianças de 4 a 6 meses poderá ser oferecida somente a fórmula infantil específica para a idade nas quatro refeições ou "papa salgada" e/ou "papa de fruta", conforme orientação médica e/ou nutricional.

- A papa salgada para as crianças de 4 a 6 meses, quando liberadas, deverá ser composta, inicialmente, por legumes e/ou tubérculos cozidos com carne;
- Se a criança não consumir a refeição, deverá ser oferecida a Mamadeira (Fórmula Infantil de acordo com a idade) como substituição;
- As frutas e vegetais devem variar durante a semana;
- Para os bebês, as refeições deverão ter a consistência mais pastosa (amassadas com talher), adequada à idade e à aceitação da criança.
- Para crianças com restrições alimentares e/ou seletividades alimentares, cada refeição deverá ser adaptada às suas necessidades nutricionais com a substituição de alimentos permitidos e correlatos nutricionalmente, sem alteração do valor financeiro da refeição oferecida e sem alteração significativa de nutrientes;
- O município fará aquisição de gêneros alimentícios de Agricultura Familiar que serão utilizados pela contratada para complementação das refeições, conforme programação realizada pela nutricionista da Secretaria de Educação.

Tabela de incidência, Per capita previsto / Porções dos Alimentos Prontos – Menores de 1 ano		
Alimentos / Preparações	**Porção (Alimento Pronto para o consumo)**	**Frequência Semanal**
A1 - Lanche da Manhã		
Fruta	1 unidade média ou porção mínima de 80g	5
Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	200 ml (diluição conforme recomendação do fabricante)	5
A2 - Papa salgada – Almoço (Porções de cada alimento, sem considerar caldo)		
Arroz cozido (ou macarrão cozido)	60g	5
Feijão cozido (leguminosa)	50g (1 concha P)	4
Legumes e verduras, em geral (cozidos)	60g	3
Carnes em geral (Bovina / Miúdos / Frango, etc.)	25g	5
A3 - Lanche da Tarde		
Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	250 ml	5

	(diluição conforme recomendação do fabricante)	
A4 - Sopa - Jantar (Porções de cada alimento cozido, sem considerar caldo)		
Arroz cozido	40g	1
Macarrão cozido	50g	3
Fubá cozido (ou floco de milho p/ cuscuz)	100g	1
Legumes, Verduras, Tubérculos, em geral (cozidos)	80g	4
Tubérculo para purê	100g	2
Leite (purê)	30ml	2
Carnes em geral (Bovina, Frango, etc)	20g	5

- A quantidade de sal deverá ser adequada às faixas etárias atendidas;
- Os ingredientes culinários deverão ser colocados pela empresa de acordo com a quantidade de preparação e adaptados a cada faixa etária atendida.
- Para o tempero das preparações, deverão ser utilizados somente temperos naturais.
- Não deverá ser utilizado alimentos ultra processados.
- As frutas, legumes e verduras deverão ser variadas durante a semana;
- As frutas deverão ser descascadas e tiradas as sementes, de acordo com a aceitação da faixa etária atendida.
- A empresa deverá apresentar os alimentos nas texturas adequadas para a faixa etária, conforme a evolução da mastigação da criança. Os alimentos serão amassados com talheres ou similares (tipo amassador de batatas).
- O município fará aquisição de gêneros alimentícios de agricultura familiar que serão recebidos e utilizados pela contratada para complementação do cardápio.

Modelo de Cardápio para faixa etária de 1 – 4 anos – Período Integral				
Dia	**Lanche da Manhã**	**Almoço**	**Lanche da Tarde**	**Pré Jantar**
	A 5	**A 6**	**A 7**	**A 8**
2° Feira	Leite com Cacau, Bolo de banana com aveia (sem açúcar)	Macarrão, Molho de tomate com Carne Moída,	Leite com Cacau, Pão com Requeijão	Purê - batata ou mandioca (ou cuscuz) com Carne Moída
3° Feira	Leite com cacau, Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Carne em cubos cozida, Fruta	Leite com Cacau, Bolo de banana com aveia (sem açúcar)	Sopa – (frango macarrão, legumes e tubérculos)

4° Feira	Leite com Cacau, Pão com Requeijão	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido, Legume cozido ou refogado, Fruta	Salada de Frutas com cereal sem açúcar	Polenta Mole, Carne Moída ao Molho de tomate
5° Feira	Leite com cacau, Biscoito de Polvilho	Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada, Fruta	Leite cremoso de morango (leite batido com banana e morangos – polpa ou congelado) Cereal em flocos sem açúcar	Macarrão, molho de tomate com sardinha (ou carne moída)
6° Feira	Leite com Fruta (ou Cacau), Pão com Requeijão	Arroz, Feijão, Frango cozido, Legume cozido ou refogado	Bolo de Maçã / ou Banana (sem açúcar) Leite com cacau	Torta de liquidificador – frango com legume (ou lanchinho de frango desfiado / ou bolo salgado)

- Para crianças com restrições e seletividades alimentares, o cardápio deverá ser adaptado às suas necessidades, **sem** alteração do valor financeiro;
- O município fará aquisição de gêneros alimentícios de agricultura familiar (hortifrutigranjeiros) que a empresa deverá utilizar para complementação do cardápio, conforme especificações da Secretaria de Educação.
- Se houver baixa aceitação de qualquer tipo de preparação, a mesma deverá ser substituída por outro tipo, sem alteração do valor financeiro da refeição.
- O tipo de preparo da fonte proteica (carnes em geral) deverá ser sempre variada (cozida, ensopada, assada, etc);
- As frutas deverão ser descascadas e tiradas as sementes, de acordo com a aceitação da faixa etária;
- Nos períodos de maior calor do ano, as sopas (Jantar) poderão ser substituídas por outras preparações com boa aceitação para a época, tipo lanchinhos ou tortas salgadas / omeletes de forno ou outros tipos de preparações, sem alteração do valor financeiro;
- No último dia do mês, no lanche da tarde será servido bolo com cobertura simples (tipo bolo de cenoura com cobertura de cacau) em comemoração aos aniversariantes do mês.

Tabela de incidência, Per capita e Porção dos Alimentos Prontos para o consumo – 1 a 4 anos		
Alimentos / Preparações	**Porção**	**Frequência Semanal**
A5 - Lanche da Manhã		
Leite Integral	250 ml	5
Cacau em pó, 100%	7g	5
Frutas (leite com frutas)	80 g	1
Biscoito Simples (Rosquinhas, Leite, Maisena, Água e Sal)	4 unid. (peso mínimo 20g)	1
Biscoito de Polvilho	15g	1
Pães diversos	1 unid (peso mínimo = 30g)	2
Requeijão (ou manteiga)	10g	2
Bolo Simples caseiro (banana)	40g	1
A6 - Almoço		
Arroz cozido	80g	4
Feijão cozido (1 concha peq)	50g	4
Macarrão cozido	100g	1
Molho de Tomate	70g	1
Legumes e verduras, em geral	40 g	3
Carne bovina (moída, cubo, isca, desfiada, etc.)	40 g	3
Frango sem osso	40 g	2
Fruta	1 unid média ou mínimo de 80g	3
A7 - Lanche da Tarde		
Leite Integral	200 ml	4
Fruta (ou polpa – para o leite)	60g	1
Cacau em pó, 50%	7g	3
Bolo simples / banana ou maçã (caseiro sem açúcar) / ou panqueca	Porção Mínima 50g	2
Pão (diversos)	1 unid. (peso mínimo = 30g)	1
Requeijão (ou Manteiga)	10g	1
Frutas picadas (Salada de Frutas)	Mínimo de 170 g	2
Cereal / granola (sem açúcar)	10 g	2

Tabela de incidência, Per capita e Porção dos Alimentos Prontos para o consumo – 1 a 4 anos		
Alimentos / Preparações	**Porção**	**Frequência Semanal**
A8 - Jantar		
Arroz cozido Ou Macarrão cozido (sopa)	40g	3
Macarrão cozido (macarronada)	120g	1
Flocos de Milho OU Farinha de Milho (cuscuz)	50g	2
Hortaliças / Legumes / Tubérculos	80g	3
Carne Bovina Cubo / Moída	25g	2
Molho de tomate	80g	1
Frango (peito sem osso)	25g	2
Polenta mole	150g (1 concha grande)	1
Tubérculos, em geral (purê)	200g	1
Leite (purê)	30 ml	1
Torta de frango com legumes (ou variada)	120g	1

Modelo de Cardápio para crianças Menores de 1 ano – Período Parcial

	Parcial (Manhã / Tarde)	
Dia / Refeição	**A 9 Lanche (Manhã / Tarde)**	**A 10 Refeição (Manhã / Tarde)**
2° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz (ou macarrão), Frango cozido com Legumes
3° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida
4° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz, Feijão, Frango, Legume cozido
5° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada

6° Feira	Mamadeira (Fórmula Infantil para a idade) Papa de Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina, Legumes

Tabela de incidência, Per capita previsto / Porções dos Alimentos Prontos – Menores de 1 ano		
Alimentos / Preparações	**Porção (Alimento Pronto para o consumo)**	**Frequência Semanal**
A9 - Lanche da Manhã		
Mamadeira (Fórmula Infantil específica para a idade)	200 ml (diluição conforme recomendação do fabricante)	5
Fruta	1 unidade média ou porção mínima de 80g	5
A10 - Refeição Salgada –(Porções de cada alimento, sem considerar caldo)		
Arroz cozido (papa)	60g	5
Feijão cozido (leguminosa) (1 concha P)	50g	4
Legumes e verduras, em geral (cozidos)	60g	4
Carnes em geral (Bovina / Miúdos / Frango, etc.)	25g	5

Modelo de Cardápio para crianças Maiores de 1 ano – Período Parcial

Dia	**Lanche (Manhã / Tarde)**	**Refeição (manhã / tarde)**
	A 11	**A 12**
2° Feira	Leite com Cacau, Bolo de banana com aveia	Macarrão, Molho de Tomate com Carne Moída
3° Feira	Salada de Frutas com cereal sem açúcar	Arroz, Feijão, Carne Bovina em cubos cozida, Fruta
4° Feira	Leite com Cacau, Pão com Requeijão	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido, Legume cozido, Fruta
5° Feira	Leite cremoso de morango	Arroz, Feijão, Frango cozido com Legumes / Fruta

	(leite batido com banana e morangos – polpa ou congelado) Cereal em flocos sem açúcar	
6° Feira	Bolo de Maçã / ou Banana (sem açúcar) Leite com cacau	Arroz, Feijão, Carne Moída ao molho de tomate

Tabela de incidência, Per capita e Porção dos Alimentos Prontos para o consumo – 1 a 4 anos		
Alimentos / Preparações	**Porção**	**Frequência Semanal**
A11 - Lanche (manhã / tarde)		
Leite Integral	250 ml	4
Cacau em pó, 50%	7g	4
Frutas / polpa (leite com frutas)	80 g	1
Frutas diversas (salada de fruta)	Mínimo de 170 g	1
Cereal sem açúcar	10g	2
Biscoito Simples (Rosquinhas, Água e Sal)	4 unid. (peso mínimo 20g)	1
Pães diversos (leite, francês...)	1 unid. (peso mínimo = 30g)	1
Manteiga (ou requeijão)	10g	2
Bolo Simples sem açúcar (banana / maçã)	Porção mínima de 50g	1
A12 - Refeição (manhã / tarde)		
Arroz cozido	80g	4
Feijão cozido	50g	4
Macarrão cozido	100g	1
Molho de Tomate	70g	1
Legumes e verduras, em geral	40 g	2
Carne bovina (cubo, isca, desfiada, etc.)	40 g	1
Carne bovina moída	40 g	2
Frango sem osso	40 g	2
Fruta	1 unid média ou mínimo de 90g	3

MODELO DE CARDÁPIO PARA ESCOLAS DE ENSINO INFANTIL

PERÍODO PARCIAL - B1 – Lanche – Manhã e Tarde
B2 – Refeição - Manhã e Tarde

LANCHE (MANHÃ / TARDE) B1		**REFEIÇÃO (MANHÃ / TARDE) B2**
2ª Feira	Suco de Fruta, Bolo de Banana sem açúcar	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido, Salada Legumes
3ª feira	Leite com cacau, Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Carne bovina em cubos cozida
4ª Feira	Leite com Cacau, Pão com Requeijão	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido, Legume cozido/refogado, Fruta
5ª Feira	Leite com Cacau, Bolo de Maçã (ou Banana)	Macarrão, Molho de Tomate com Carne Moída, Fruta
6ª Feira	Leite com Cacau, Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Carne Moída ao molho de tomate, Fruta

Nos casos de restrições ou seletividades alimentares (intolerâncias, alergias, vegetarianismo e outros), o cardápio deverá ser adaptado com alimentos permitidos para cada caso, sem prejuízo das necessidades nutricionais durante o período de permanência na escola e sem alteração do valor financeiro da refeição servida;

A alimentação deverá seguir todas as recomendações vigentes relacionadas à alimentação escolar (PNAE)

Na última semana de cada mês, será oferecido no Lanche composto por um bolo de cenoura (ou similar) com cobertura de cacau e suco de fruta em comemoração aos aniversariantes do mês.

Alimentos / Preparações	**Porção mínima**	**Frequência Semanal**
Lanche da Manhã - B1		
Pães, em geral	50g	1
Biscoitos Rosquinha	5 unidades (mínimo de 20g)	2
Leite Integral	200 ml	4
Cacau em pó, 50%	10g	4
Suco de Fruta (natural / polpa)	250 ml	1
Requeijão (ou manteiga)	15g	2
Bolo de Banana sem açúcar	50g, porção mínima	2

Alimentos / Preparações	Porção mínima	Frequência Semanal
Refeição - B2		
Arroz cozido	120g	4
Macarrão cozido	140g	1
Molho de Tomate	80g	1
Feijão cozido	150g	4
Carne bovina, suína (cubo, isca, desfiada, etc.), peixe	40g	2
Carne bovina moída	40g	1
Frango sem osso / Ovo	40g	2
Legumes e verduras variados	50g	2
Frutas em geral	100g ou 1 unid média	3

MODELO DE CARDÁPIOS PARA ESCOLAS DE PERÍODO INTEGRAL

EMEI – INTEGRAL

	C1 LANCHE DA MANHÃ	C 2 ALMOÇO	C3 LANCHE DA TARDE
2ª Feira	Suco de Fruta, Bolo de Banana sem açúcar	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido, Salada Legumes	Suco de Frutas, Biscoito Rosquinha
3ª feira	Leite com cacau, Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Carne bovina em cubos cozida	Salada de Frutas com Cereal ou Granola
4ª Feira	Leite com Cacau, Pão com Requeijão	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido, Legume cozido/refogado, Fruta	Iogurte com Cereal de Milho ou Granola
5ª Feira	Leite com Cacau, Bolo de Maçã (ou Banana)	Macarrão, Molho de Tomate com Carne Moída, Fruta	Suco de Fruta, Pão com Requeijão
6ª Feira	Leite com Cacau, Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Carne Moída ao molho de tomate, Fruta	Bolo Caseiro, Leite com Cacau

O município fará aquisição de hortifrútis de agricultura familiar que será utilizado pela contratada para complementação do cardápio.

Nos casos de baixa aceitação de algum tipo de preparação, a mesma poderá ser substituída por outro tipo de preparação, sem alteração do valor financeiro.

Na última semana de cada mês, será oferecido no lanche da tarde bolo de cenoura (ou similar) com cobertura de cacau e suco de fruta em comemoração aos aniversariantes do mês.

Alimentos	EMEI – C1, C2, C3	
LANCHE DA MANHÃ C1	**Porção**	**Incidência SEMANAL**
Pães, em geral	50g	1
Biscoitos Rosquinha	5 unidades (mínimo de 20g)	2
Leite Integral	200 ml	4
Cacau em pó, 50%	10g	4
Suco de Fruta (natural / polpa)	250 ml	1
Requeijão (ou manteiga)	15g	1
Bolo de Banana, sem açúcar	50g, porção mínima	2
ALMOÇO - C2	**Porção**	**Incidência SEMANAL**
Arroz cozido	120g	4
Macarrão cozido	140g	1
Molho de Tomate	80g	1
Feijão cozido	150g	4
Carne bovina, suína (cubo, isca, desfiada, etc.), peixe	40g	2
Carne bovina moída	40g	1
Frango sem osso / Ovo	40g	2
Legumes e verduras variados	50g	2
Frutas em geral	1 unid. média (ou mínimo100g)	3
LANCHE DA TARDE - C3	**Porção**	**Incidência SEMANAL**
Suco de Fruta (natural / polpa)	250 ml	2
Leite Integral	250 ml	1
Cacau em pó, 50%	10g	1
Frutas picadas (Salada de Frutas)	180g	1
Iogurte (morango)	150 ml	1
Cereal / ou granola	10g	2
Biscoito Rosquinha	25g, no mínimo (aproximad. 5 unid.)	1
Pão	50g	1
Requeijão	15g	1
Bolo caseiro	50g, porção mínima	1

MODELO DE CARDÁPIO PARA ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA

PERÍODO PARCIAL

D1, D8, LANCHE		D2, F1 REFEIÇÃO PRINCIPAL
2ª Feira	Leite com Cacau (ou Café), Pão com Requeijão	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido, Salada Legumes
3ª feira	Leite com Cacau, Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Carne bovina em cubos cozida
4ª Feira	Leite com Cacau (ou Café), Pão com Requeijão	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido, Legume cozido/refogado, Fruta
5ª Feira	Suco de Fruta, Bolo de Banana	Macarrão, Molho de Tomate com Carne Moída, Fruta
6ª Feira	Salada de Frutas com cereal em flocos (ou granola)	Arroz, Feijão, Carne Moída ao molho de tomate, Fruta

Tabela de Incidência, Per capita previsto e Porções de Alimentos para a Refeição das escolas de Período Parcial			
Alimentos	**Incidência SEMANAL**	**EMEF, APAE** **1º ao 5º ano** **D2**	**MÉDIO** **F1**
		Porção	**Porção**
REFEIÇÃO PRINCIPAL			
Arroz	4	140g	160g
Feijão	4	150g	150g
Macarrão (massa cozida)	1	160g	180g
Molho de Tomate	1	80g	90g
Carne Cubo (Bovina / Suína)	2	40g	60g

Carne Bovina Moída / Ovos Mexidos, Peixe	1	40g	60g
Frango	2	45g	60g
Legumes, verduras e tubérculos, em geral	2	40g	50g
Frutas, em geral	3	1 unidade média (ou porção mínima de 150g)	1 unidade média (ou porção mínima de 150g)
LANCHE			
		D1, D8	
Leite Integral	3	250 ml.	-
Cacau em pó, 50%	2	15g	-
Biscoitos / Bolachas	2	6 unid. (aprox. 30g)	-
Pães, em geral	2	1 unid. (peso mínimo 50g)	-
Requeijão	2	20g	-
Café (infusão ou solúvel)	1	50 ml	-
Frutas variadas (salada de frutas)	1	Mínimo 200g	-
Cereal / granola	1	10g	-
Suco de Fruta (polpa)	1	250ml	-

Ensino Fundamental I e II – Período Integral

	LANCHE DA MANHÃ E1	ALMOÇO E2	LANCHE DA TARDE E3
2ª Feira	Leite com Cacau, Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Peito de Frango, Legumes (Refogado ou Salada)	Pão com Requeijão, Suco de Fruta
3ª feira	Leite com Café, Pão com Requeijão	Arroz, Feijão, Carne Bovina em cubos cozida	Purê de Batata (ou mandioca) com carne moída (ou frango desfiado
4ª Feira	Leite com Cacau (ou Café), Pão com Requeijão	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido, Legume cozido/refogado, Fruta	Salada de Frutas com Cereal ou Granola

5ª Feira	Leite com Café, Pão com Requeijão	Macarrão, Molho de tomate com Carne Moída, Fruta	Cuscuz Cremoso de Frango com Legumes
6ª Feira	Leite com Cacau, Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Carne Moída ao molho de tomate, Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Salgado

Alimentos	**Ensino Fundamental - Integral**		
	Fund II –E1, E2, E3		
LANCHE DA MANHÃ - E1	**Porção**		**Incidência SEMANAL**
Pães, em geral	50g	50g	2
Biscoitos, em geral (rosquinhas, maisena, água e sal, etc)	6 unidades (mínimo de 30g)	5 unidades (mínimo de 25g)	3
Leite Integral	250 ml	250 ml	4
Cacau em pó, 50%	10g	10g	2
Café (infusão, adoçado)	50 ml	50 ml	2
Suco de Fruta (natural / polpa)	250 ml	250 ml	1
Requeijão (ou manteiga)	20g	20g	2
ALMOÇO - E2	**Porção**		**Incidência SEMANAL**
Arroz cozido	140g	140g	4
Macarrão cozido	160g	160g	1
Molho de Tomate	90g	90g	1
Feijão cozido	150g	150g	4
Carne bovina (cubo, isca, desfiada, etc.), peixe	60g	40g	2
Carne bovina moída	60g	40g	1
Frango sem osso / Ovo	60g	45g	2
Legumes / hortaliças variados	70g	50g	2
Frutas em geral	120g	120g	3
LANCHE DA TARDE - E3	**Porção**		**Incidência SEMANAL**
Suco de Fruta (natural / polpa)	250 ml	250 ml	2
Frutas picadas (Salada de Frutas)	200g	200g	1
Cereal – Flocos Milho / Granola	15g	15g	1
Biscoitos simples	30g, no mínimo (aproximad. 6 unid.)	30g, no mínimo (aproximad. 6 unid.)	1
Flocos de Milho OU Farinha de Milho (cuscuz)	80g	80g	1
Hortaliças / Legumes (cuscuz)	40g	40g	1
Purê de batata / mandioca	250g	250g	1
Frango desfiado / carne moída (purê / cuscuz)	30g	30g	2

SECRETARIA MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E CIDADANIA

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO PADRÃO PARA OS PROJETOS SOCIAIS

PROJETO ESPAÇO AMIGO

Cardápio padrão para faixa etária de 7 a 14 anos (Projeto)			
Dia	**J 1** **Lanche da manhã**	**J 2** **Almoço**	**J 3** **Lanche da tarde**
2° Feira	Leite com achocolatado Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Frango Cozido com Legume / Suco de Fruta	Leite com achocolatado Biscoito Rosquinha
3° Feira	Leite com achocolatado, Bolo de Banana Caseiro	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos, Legumes cozidos (ou refogados) / Suco de Fruta	Leite com achocolatado, Bolo de Banana Caseiro
4° Feira	Leite com achocolatado, Pão com Requeijão	Macarrão à Bolonhesa, Salada Crua, Gelatina	Leite com achocolatado, Pão com Requeijão
5° Feira	Iogurte de Morango Biscoito Rosquinha	Arroz, Feijão, Isca Bovina Acebolada, Salada de Folhas, Suco de Fruta	Iogurte de Morango Biscoito Rosquinha
6° Feira	Suco de Fruta Pão com Requeijão	Risoto de Frango com Ervilha, Salada Crua, Fruta	Suco de Fruta Pão com Requeijão

- As frutas e hortaliças devem variar durante a semana e de acordo com a safra;
- Para crianças com restrições e patologias alimentares e/ou seletividade alimentar, cada refeição deverá ser adaptada às suas necessidades nutricionais com a substituição de alimentos permitidos e correlatos nutricionalmente, sem alteração do valor financeiro da refeição oferecida e sem alteração significativa de nutrientes;
- Em datas comemorativas como festividades juninas, páscoa, dia das crianças, o cardápio será composto com alimentos típicos de cada festividade, como por exemplo, canjica, arroz doce, pipoca, etc,, sem alteração do valor financeiro da refeição)
- Na última semana do mês, será preparado um bolo simples com cobertura de chocolate (ou similar) para comemoração dos aniversariantes do mês (será servido no lanche => bolo com cobertura + suco de fruta).

Tabela de Incidência, Per capita e Porções de Alimentos para a Refeição do Projeto		
Alimentos	**Incidência Semanal**	**Porção**
J1 - Lanche – Manhã / Tarde		
Leite Integral	3	250 ml
Achocolatado	3	15g
Iogurte	1	170 ml
Biscoito Rosquinha	2	30g = 5 unid.
Bolo caseiro	1	50g
Pães, em geral	2	1 unid. = 50g
Requeijão / Margarina	2	15g
Suco de Fruta (natural / polpa)	1	250 ml
J2 - ALMOÇO		
Arroz	4	140g
Feijão Carioca/Preto	3	1 concha média (aprox. 100g)
Macarrão cozido com molho de tomate	1	160g
Carne Bovina / suína (cubo, isca, desfiada, pedaço)	2	40g
Carne Bovina Moída / Almôndega	1	40g
Frango (desfiado, cubos, tiras, filé, pedaços)	2	40g
Verduras	2	20g
Hortaliça Cozida	4	40g
Suco de Fruta	3	250 ml
Fruta	1	1 unid. média (ou mínimo de 100g)
Gelatina (ou pudim ou mingau)	1	100 ml
J3 - LANCHE DA TARDE		

Leite Integral	3	250 ml
Achocolatado	3	15g
Iogurte	1	180 ml
Biscoito Rosquinha	2	30g = 5 unid.
Bolo caseiro	1	50g
Pães, em geral	2	1 unid. = 50g
Requeijão / Margarina	2	15g
Suco de Fruta (natural / polpa)	1	250 ml

CENTRO DO IDOSO

Cardápio padrão para o Centro do Idoso			
Dia	**K 1** **Café da manhã**	**K 2** **Almoço**	**K 3** **Lanche da tarde**
2° Feira	Leite Integral, Café; Pão, Margarina	Arroz, Feijão, Frango Cozido com Legumes, Salada Crua / Suco de Fruta	Suco de Fruta, Pão, Requeijão
3° Feira	Leite Integral, Café; Pão, Requeijão	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos, Legumes cozidos ou refogados / Suco de Fruta	Leite Integral, Café, Bolo Caseiro
4° Feira	Leite Integral, Café; Pão, Margarina	Macarrão à Bolonhesa, Salada Jardineira (legumes cozidos) Gelatina	Mingau de Aveia com Banana e Canela Biscoito de Polvilho (ou rosquinha)
5° Feira	Leite Integral, Café; Pão, Requeijão	Arroz, Feijão, Isca Bovina Acebolada, Salada de Folhas, Suco de Fruta	Leite Integral, Café, Bolo de banana
6° Feira	Leite Integral, Café; Pão, Margarina	Risoto de Frango com Ervilha e Cenoura, Feijão, Salada de Folhas / Fruta	Suco de Fruta, Pão, Requeijão
• As frutas e hortaliças devem variar durante a semana e de acordo com a safra;			

- O café e o suco de fruta deverão ser preparados sem açúcar com opção de acréscimo de açúcar e/ou adoçante;
- Em datas comemorativas como festividades juninas, páscoa e "dias com a família", que pode ocorrer uma vez por mês, o cardápio será com alimentos típicos da festividade ou com preparações diferenciadas como estrogonofe, salada com maionese, por exemplo, sem alteração do valor financeiro da refeição;
- Cardápio deverá ser adaptado às patologias apresentadas como diabetes, hipertensão, dificuldades de deglutição e demais casos apresentados, com a substituição de alimentos permitidos e correlatos nutricionalmente, sem alteração do valor financeiro da refeição oferecida e sem alteração significativa de nutrientes.

Tabela de Incidência, Per capita e Porções de Alimentos para a Refeição do Centro do Idoso		
Alimentos	**Incidência Semanal**	**Porção**
K1 - CAFÉ DA MANHÃ		
Leite Integral	5	200 ml
Café (infusão)	5	50 ml
Pães, em geral	5	1 unid. = 50g
Margarina	3	10g
Requeijão	2	15g
K2 - ALMOÇO		
Arroz	4	150g
Feijão Carioca/Preto	4	150g (1 concha média)
Macarrão	1	170g
Carne Bovina (cubo, isca, desfiada, pedaço)	2	80g
Carne Bovina Moída / Almôndega / preparações à bolonhesa	1	80g
Frango (desfiado, cubos, tiras, filé, pedaços)	2	80g
Verduras, em geral	2	25g
Legumes, em geral	4	50g
Suco de Fruta	2	250 ml

Frutas, em geral	2	1 unid. Média ou Porção mínima de 100g
Gelatina ou pudim	1	120 ml
K3 - LANCHE DA TARDE		
Suco de Fruta	2	250 ml
Leite Integral	2	200 ml
Café (infusão)	2	50 ml
Pães, em geral	2	1 unidade
Requeijão	2	15g
Biscoito de Polvilho	1	20g
Leite Integral (mingau)	1	250 ml
Aveia (mingau)	1	1 colher (sopa) cheia
Açúcar (Mingau)	1	10g
Bolo Caseiro	2	1 Fatia Média (mínimo 50g)