ORIENTAÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – EDUCAÇÃO INFANTIL (0 a 12 MESES)

Fundamentos legais e diretrizes gerais

Os cardápios seguem a Resolução nº 06 e nº 20 de 2020, o Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos e o Guia Alimentar para a População Brasileira.
Todas as preparações são livres de açúcar adicionado, mel, adoçantes, gordura trans e alimentos ultraprocessados.
O cardápio deverá ser rigidamente seguido. Alterações de preparações devem ser comunicadas ao Setor de Alimentação Escolar.
Alterações no cardápio só podem ocorrer mediante disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Estrutura das refeições

Aleitamento materno ou fórmula láctea devem ser priorizados, conforme a rotina da criança.
As refeições devem ser ofertadas em textura adequada para a faixa etária: amassadas, desfiadas ou bem picadas.
Introduzir gradualmente os alimentos, respeitando a aceitação da criança, sempre em pequenas quantidades.
Frutas:Devem ser oferecidas amassadas ou raspadas.
O consumo de frutas priorizará a produção local da agricultura familiar.
Frutas disponíveis: abacate, abacaxi, banana, caqui, goiaba, laranja, limão, maçã, mamão, manga, melancia, melão, morango, pera, bergamota, kiwi e uva.
Legumes e verduras: Devem ser oferecidos cozidos, bem macios e amassados.
Exemplos: vagem, cenoura, beterraba, brócolis, couve flor, tomate e chuchu.

Princípios da alimentação

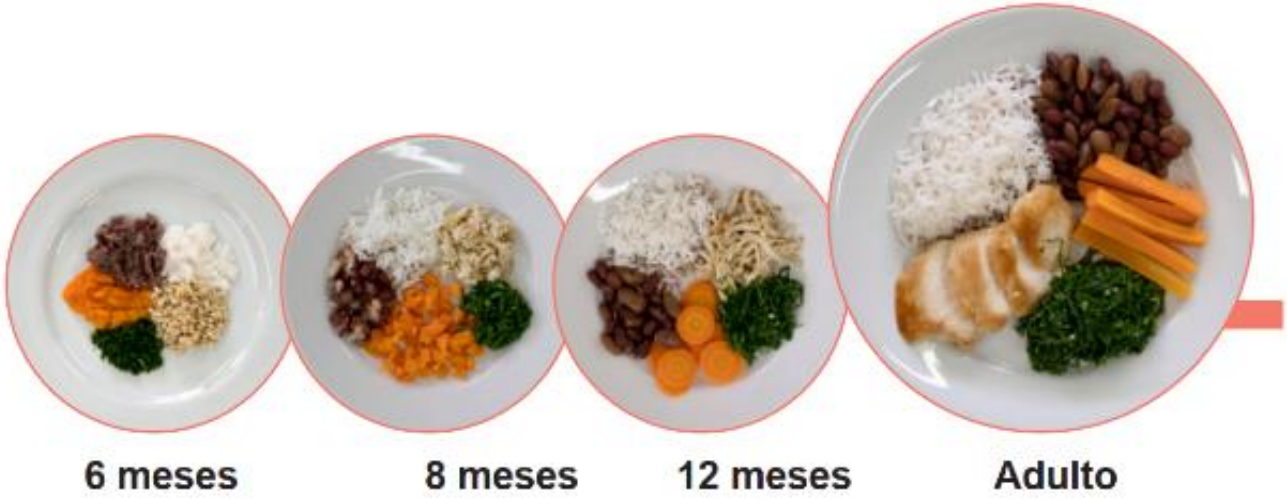
O momento da alimentação deve ser tranquilo, com calma, sem pressa.
A criança deve ser incentivada a pegar o alimento com as mãos, sempre com supervisão atenta, sem cobrar limpeza no momento da refeição.
Não forçar a criança a comer; oferecer novamente em outros momentos em pequenas quantidades.
A criança não deve ser obrigada a comer tudo o que está no prato, ela vai sinalizar quando comeu o suficiente.
Evitar distrações (TV, brinquedos), para que a criança se concentre no alimento.
Crianças cansadas ou muito estimuladas podem não aceitar a refeição.
Reforçar que a refeição é momento de aprendizado, vínculo e afeto.
Introduzir gradualmente o uso de colher, respeitando a coordenação motora.
Garantir a oferta de água potável entre as refeições.
Exposição repetida ao mesmo alimento, mesmo que inicialmente rejeitado, favorece a aceitação.
A condução do adulto influencia diretamente a relação da criança com os alimentos.
É importante conversar com a criança durante a refeição, mantendo vínculo e entendendo suas necessidades.
O ato de se alimentar deve ser lúdico e prazeroso, estimulando a curiosidade por aromas, texturas, cores e sabores.
O alimento deve ser servido em temperatura adequada, evitando soprar (risco de contaminação).
Utilizar pratos e utensílios individuais para cada criança.
Higienizar adequadamente as mãos das crianças e dos adultos que ofertam os alimentos.
Preparar e servir os alimentos de acordo com o consumo, evitando desperdícios.
Para crianças com necessidades alimentares específicas, seguir as orientações individualizadas.

gov.br
Documento assinado digitalmente
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 29/10/2025 14:31:11-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Responsável Técnica
Nutricionista CRN10 3469

Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

Figura 11 – Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - CRECHE		**FAIXA ETÁRIA** *(7 - 12 meses)*		**PERÍODO INTEGRAL**	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
NOVEMBRO DE 2025					

Primeira semana	**2ª FEIRA (03/11)**	**3ª FEIRA (04/11)**	**4ª FEIRA (05/11)**	**5ª FEIRA (06/11)**	**6ª FEIRA (07/11)**
REFEIÇÃO I	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Pão de polvilho	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Ovo cozido	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Waffle salgado integral de legumes	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Pão com nata	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo de banana e aveia
REFEIÇÃO II	Faijão preto Lentilha com caldo Ovo cozido Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne suína na panela Farofa de abóbora Salada: Couve flor cozida, repolho	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Salada: Cenoura e vagem cozida	Arroz integral Feijão carioca com caldo Moela em molho com legumes Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz com açafrão Grão de bico com caldo Filé de tilápia assado Salada: Alface, tomate, beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Macarrão integral ao molho de carne suína moída enriquecida com legumes e folhas picadinhas Salada: Tomate e brócolis cozido	Polenta mole Frango em molho Salada: Brócolis e beterraba cozida	Risoto de coração e arroz integral Salada: Repolho e cenoura cozida	Sopa de feijão preto com carne de gado, legumes, batata e macarrão Laranja	Sopa de legumes com macarrão e frango

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	479kcal	69g 57%	23g 19%	16g 31%	242,07mcg	26,07mg	185,46mg	2,14mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(7 - 12 meses)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (11/11)	3ª FEIRA (11/11)	4ª FEIRA (12/11)	5ª FEIRA (13/11)	6ª FEIRA (14/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Ovo cozido	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo de tomate	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Wafle com massa de banana	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Pão de polvilho	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo salgado integral
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca com caldo Carne bovina moída em molho com legumes Batata cozida Salada: cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz com açafrão Feijão vermelho com caldo Sobrecoxa assada Salada: Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotiá Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Aipim cozido Costelinha suína na panela Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Fígado bovino refogado Salada: Alface, pepino ralado e cenoura cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Couve flor cozida, repolho	Sopa de feijão preto com legumes, batata e macarrão Laranja	Canjiquinha com frango Salada: Alface, tomate, e beterraba cozida	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá Salada: Acelga, repolho e cenoura cozida

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	475,51	66g	23g	15g	190,20mcg	30,10mg	179,35mg	2,31mg
		65%	19%	28%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRO DE 2025

Terceira Semana	2ª FEIRA (17/11)	3ª FEIRA (18/11)	4ª FEIRA (19/11)	5ª FEIRA (20/11)	6ª FEIRA (21/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Pão de polvilho	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Ovo cozido Batata doce assada	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Wafle salgado		Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Pão com pasta de amendoim
REFEIÇÃO II	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Salada: cenoura e chuchu cozido	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado na farinha de rosca Batata Inglesa cozida Salada: Tomate, vagem cozida	Arroz com açafrão Grão de bico Panqueca de carne suína moída Salada: tomate e chuchu cozido	Feriado	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha Salada: beterraba e vagem cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*		Frutas*
REFEIÇÃO IV	Macarrão com molho de frango enriquecido com legumes Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Risoto de arroz integral com cabotiá Salada: cenoura cozida		Nhoque de colher com molho de carne moída Salada: Brócolis e couve flor cozida

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	475,15	69g	23g	14g	191,92mcg	23,92mg	185,47mg	2,37mg
		59%	19%	27%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRO DE 2025

Quarta Semana	2ª FEIRA (24/11)	3ª FEIRA (25/11)	4ª FEIRA (26/11)	5ª FEIRA (27/11)	6ª FEIRA (28/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Muffin de legumes	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo salgado Integral com aveia	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Pão caseiro com nata	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Bolo de banana com aveia e frutas secas	Frutas* Leite materno ou Fórmula infantil Wafler de polvilho
REFEIÇÃO II	Arroz integral Feijão vermelho com caldo Peito de frango acebolado Salada: Pepino fatiado e cenoura cozida	Arroz com açafrão Lentilha Fígado acebolado Salada: Tomate, couve flor e brócolis cozido	Feijão carioca com caldo Arroz Tulipa assada Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Iscas bovinas refogada com cabotiá Salada: Alface, repolho, beterraba cozida	Arroz pastoso Feijoada (feijão, carne bovina e carne suína) Farofa de talos Salada: Alface, brócolis e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Polenta mole Carne moída suína refogada Salada: Repolho, beterraba e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Sopa de feijão, com legumes, batata e arroz Laranja	Carne moída refogada com legumes Batata cozida Salada: beterraba cozida e cenoura cozida	Panqueca verde, roxa e amarela recheada com carne moída suína (ora-pro-nóbis/espinafre/alface/couve-beterraba-cenoura/açafrão/abóbora) Salada: Repolho e cenoura cozida

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	478,56	66g 56%	22g 19%	14g 26%	195,31mcg	25,87mg	182,21mg	2,09mg

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/10/2025 11:20:43-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

ORIENTAÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 ANOS)

1. Fundamentos legais e diretrizes gerais

Os cardápios seguem a Resolução nº 06 e nº 20 de 2020, Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos e Guia Alimentar para a População Brasileira.
Todas as preparações são livres de açúcar adicionado, gordura trans e alimentos ultraprocessados.
O cardápio deverá ser rigidamente seguido, e alterações de preparações devem ser comunicadas ao Setor de Alimentação Escolar.
Cardápio sujeito a alterações apenas mediante disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

2. Estrutura das refeições

Nas refeições com frutas: oferecer duas ou mais variedades.
No horário exclusivo de frutas, oferecer três variedades.
Sempre utilizar as frutas no maior grau de maturação.
Frutas disponíveis: abacate, abacaxi, banana, caqui, goiaba, laranja, limão, maçã, mamão, manga, melancia, melão, morango, pera, bergamota, kiwi e uva.
O consumo das frutas respeitará a sazonalidade, priorizando a produção local da agricultura familiar.
O consumo das saladas respeitará o cardápio, a sazonalidade, priorizando a produção local da agricultura familiar.
Saladas disponíveis: alface, chicória, acelga, pepino, rabanete, repolho verde e roxo, couve folha, vagem, cenoura, beterraba, brócolis, couve flor, tomate e chuchu.
Caso necessário, servir frutas no final da tarde para os alunos que permanecem mais tempo na unidade.

3. Princípios da alimentação

Proporcionar à criança se alimentar sozinha, permitindo que observe e aprenda com as crianças mais velhas.
O momento da alimentação deve ser realizado com calma, tranquilidade e sem pressa.
Quando houver recusa alimentar, não forçar; conversar e reapresentar o alimento em outros momentos.
Minimizar distrações durante as refeições, pois a criança perde o interesse facilmente.
Reforçar que o momento da refeição deve ser de aprendizado, vínculo e afeto.
Permitir que coma com as mãos, sem cobrar limpeza no momento da refeição e aos poucos estimular o uso de talheres, como forma de desenvolver coordenação motora e autonomia.
Evitar recompensas, chantagens, punições ou castigos relacionados à alimentação.
A criança não deve ser obrigada a comer tudo o que está no prato. Encorajar a criança perceber suas sensações de fome e saciedade.
As refeições devem ocorrer em ambiente calmo e agradável, com adultos conduzindo o momento de forma acolhedora. A condução do adulto influencia diretamente a relação da criança com os alimentos.
É importante conversar com a criança durante a refeição, mantendo vínculo e entendendo suas necessidades.
O ato de se alimentar deve ser lúdico e prazeroso, estimulando a curiosidade por aromas, texturas, cores e sabores.
O alimento deve esfriar naturalmente antes de ser servido, evitando o ato de assoprar (risco de contaminação).
Água: incentivar o consumo de água durante os intervalos.
Para aceitação de novos alimentos, é necessário que a criança seja exposta ao mesmo item várias vezes, mesmo em pequenas quantidades, em preparações e ambientes diferentes.
Crianças cansadas ou muito estimuladas podem não aceitar a refeição.
O apetite pode variar conforme a estação do ano: geralmente menor no verão e maior no inverno.
Preparar e servir os alimentos de acordo com o consumo, evitando desperdícios.
Utilizar pratos e utensílios individuais para cada criança.
Garantir a higienização adequada das mãos, tanto das crianças quanto dos adultos que ofertam os alimentos.
Alunos com necessidades alimentares especiais: seguir orientações específicas e adaptações individualizadas

Alessandra N. Weber
Responsável Técnica
Nutricionista CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRODE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (03/11)	3ª FEIRA (04/11)	4ª FEIRA (05/11)	5ª FEIRA (06/11)	6ª FEIRA (07/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Ovo Cozido **(oferecer com casca)*** Leite puro ou com cacau	Frutas* Waffle salgado integral de legumes Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de banana e aveia Batida de leite, abacate e banana
REFEIÇÃO II	Faijão preto Lentilha com caldo Ovo cozido Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne suína na panela Farofa de abóbora Salada: Couve flor cozida, repolho	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Salada: Cenoura e vagem cozida	Arroz integral Feijão carioca com caldo Moela em molho com legumes Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz com açafrão Grão de bico com caldo Filé de tilápia assado Salada: Alface, tomate, beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Macarrão integral ao molho de carne suína moída enriquecida com legumes e folhas picadinhas Salada: Tomate e brócolis cozido	Polenta mole Frango em molho Salada: Brócolis e beterraba cozida	Risoto de coração e arroz integral Salada: Repolho e cenoura cozida	Sopa de feijão preto com carne de gado, legumes, batata e macarrão Laranja	Sopa de legumes com macarrão e frango

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	708,75	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

Para estimular a coordenação motora e a autonomia das crianças, ovos e bananas serão servidos com a casca, permitindo que os alunos os descasquem com o apoio dos profissionais.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRODE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (11/11)	3ª FEIRA (11/11)	4ª FEIRA (12/11)	5ª FEIRA (13/11)	6ª FEIRA (14/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Ovo Cozido **(oferecer com casca)*** Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau	Frutas* Wafler com massa de bolo de banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho Batida de banana com maçã	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca com caldo Carne bovina moída em molho com legumes Batata cozida Salada: cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz com açafrão Feijão vermelho com caldo Sobrecoxa assada Salada: Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotiá Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Aipim cozido Costelinha suína na panela Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Fígado bovino refogado Salada: Alface, pepino ralado e cenoura cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Couve flor cozida, repolho	Sopa de feijão preto com legumes, batata e macarrão Laranja	Canjiquinha com frango Salada: Alface, tomate, e beterraba cozida	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá Salada: Acelga, repolho e cenoura cozida

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	715,18	104g	31g	21g	684,51mcg	57,56mg	236,48mg	3,50mg
		59%	17%	27%				

Para estimular a coordenação motora e a autonomia das crianças, ovos e bananas serão servidos com a casca, permitindo que os alunos os descasquem com o apoio dos profissionais.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRODE 2025

Terceira Semana	2ª FEIRA (17/11)	3ª FEIRA (18/11)	4ª FEIRA (19/11)	5ª FEIRA (20/11)	6ª FEIRA (21/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Ovo Cozido **(oferecer com casca)*** Batata doce assada Leite puro ou com cacau	Frutas* Empadão com massa de fubá Leite com puro ou com cacau		Frutas* Pão com pasta de amemdoim Batida de abacate com banana
REFEIÇÃO II	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Salada: cenoura e chuchu cozido	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado na farinha de rosca Batata Inglesa cozida Salada: Tomate, vagem cozida	Arroz com açafrão Grão de bico Panqueca de carne suína moída Salada: tomate e chuchu cozido	FERIADO	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha Salada: beterraba e vagem cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*		Frutas*
REFEIÇÃO IV	Macarrão com molho de frango enriquecido com legumes Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Risoto de arroz integral com cabotiá Salada: cenoura cozida		Nhoque de colher com molho de carne moída Salada: Brócolis e couve flor cozida

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	710kcal	110g	31g	20g	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg
		63%	17%	26%				

Para estimular a coordenação motora e a autonomia das crianças, ovos e bananas serão servidos com a casca, permitindo que os alunos os descasquem com o apoio dos profissionais.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE **CARDÁPIO - CRECHE** **FAIXA ETÁRIA** *(1 - 3 anos)* **PERÍODO INTEGRAL** Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais **NOVEMBRODE 2025**					
Quarta Semana	**2ª FEIRA (24/11)**	**3ª FEIRA (25/11)**	**4ª FEIRA (26/11)**	**5ª FEIRA (27/11)**	**6ª FEIRA (28/11)**
REFEIÇÃO I	Frutas* Muffin de legumes Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado Integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Panqueca de banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Wafle de polvilho Iogurte natural com morango e banana
REFEIÇÃO II	Arroz integral Feijão vermelho com caldo Peito de frango acebolado Salada: Pepino fatiado e cenoura cozida	Arroz com açafrão Lentilha Fígado acebolado Salada: Tomate, couve flor e brócolis cozido	Feijão carioca com caldo Arroz Tulipa assada Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Iscas bovinas refogada com cabotiá Salada: Alface, repolho, beterraba cozida	Arroz pastoso Feijoada (feijão, carne bovina e carne suína) Farofa de talos Salada: Alface, brócolis e beterraba cozida
REFEIÇÃO III	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Polenta mole Carne moída suína refogada Salada: Repolho, beterraba e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Sopa de feijão, com legumes, batata e arroz Laranja	Carne moída refogada com legumes Batata cozida Salada: beterraba cozida e cenoura cozida	Panqueca verde, roxa e amarela recheada com carne moída suína (ora-pro-nóbis/espinafre/alface/couve-beterraba-cenoura/açafrão/abóbora) Salada: Repolho e cenoura cozida

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**				
	707,14kcal	103g	30g	20g	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg
		58%	17%	25%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/10/2025 11:20:43-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Panqueca de banana (porção individual)

Nutricionista: Juliane Ferrazi Guizzo. Pinto Bandeira/RS



INGREDIENTES

1	ovo
1 colher de sopa	de aveia em flocos finos
1/2	banana amassada bem madura
	Canela moída a gosto

Modo de preparo:
Bater os ingredientes com o garfo. Assar a massa em frigideira antiaderente untada com 1 fio de azeite de oliva. Opcional: rechear com o restante da banana e canela moída.

ORIENTAÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 ANOS)

1. Fundamentos legais e diretrizes gerais

Os cardápios seguem a Resolução nº 06 e nº 20 de 2020, Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos e Guia Alimentar para a População Brasileira.
Todas as preparações são livres de açúcar adicionado, gordura trans e alimentos ultraprocessados.
O cardápio deverá ser rigidamente seguido, e alterações de preparações devem ser comunicadas ao Setor de Alimentação Escolar.
Cardápio sujeito a alterações apenas mediante disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

2. Estrutura das refeições

Período integral (4 a 5 anos): mínimo de 4 refeições, atendendo a 70% das necessidades diárias.
Período parcial (4 a 5 anos – matutino ou vespertino): mínimo de 2 refeições, atendendo a 30% das necessidades diárias.
Nas refeições com frutas:
Oferecer duas ou mais variedades.
Sempre utilizar as frutas no maior grau de maturação.
Frutas disponíveis: abacate, abacaxi, banana, caqui, goiaba, laranja, limão, maçã, mamão, manga, melancia, melão, morango, pera, bergamota, kiwi e uva.
O consumo das frutas respeitará a sazonalidade, priorizando a produção local da agricultura familiar.
O consumo das saladas respeitará o cardápio, a sazonalidade, priorizando a produção local da agricultura familiar.
Saladas disponíveis: alface, chicória, acelga, pepino, rabanete, repolho verde e roxo, couve folha, vagem, cenoura, beterraba, brócolis, couve flor, tomate e chuchu.

3. Princípios da alimentação

Proporcionar à criança se alimentar sozinha, permitindo que observe e aprenda com as crianças mais velhas.
O momento da alimentação deve ser realizado com calma, tranquilidade e sem pressa.
Quando houver recusa alimentar, não forçar; conversar e reapresentar o alimento em outros momentos.
Minimizar distrações durante as refeições, pois a criança perde o interesse facilmente.
Reforçar que o momento da refeição deve ser de aprendizado, vínculo e afeto.
Permitir que coma com as mãos, sem cobrar limpeza no momento da refeição e aos poucos estimular o uso de talheres, como forma de desenvolver coordenação motora e autonomia.
Evitar recompensas, chantagens, punições ou castigos relacionados à alimentação.
A criança não deve ser obrigada a comer tudo o que está no prato. Encorajar a criança perceber suas sensações de fome e saciedade.
As refeições devem ocorrer em ambiente calmo e agradável, com adultos conduzindo o momento de forma acolhedora. A condução do adulto influencia diretamente a relação da criança com os alimentos.
É importante conversar com a criança durante a refeição, mantendo vínculo e entendendo suas necessidades.
O ato de se alimentar deve ser lúdico e prazeroso, estimulando a curiosidade por aromas, texturas, cores e sabores.
O alimento deve esfriar naturalmente antes de ser servido, evitando o ato de assoprar (risco de contaminação).
Água: incentivar o consumo de água durante os intervalos.
Para aceitação de novos alimentos, é necessário que a criança seja exposta ao mesmo item várias vezes, mesmo em pequenas quantidades, em preparações e ambientes diferentes.
Crianças cansadas ou muito estimuladas podem não aceitar a refeição.
O apetite pode variar conforme a estação do ano: geralmente menor no verão e maior no inverno.
Preparar e servir os alimentos de acordo com o consumo, evitando desperdícios.
Utilizar pratos e utensílios individuais para cada criança.
Garantir a higienização adequada das mãos, tanto das crianças quanto dos adultos que ofertam os alimentos.
Alunos com necessidades alimentares especiais: seguir orientações específicas e adaptações individualizadas

Alessandra N. Weber
Responsável Técnica
Nutricionista CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
NOVEMBRO DE 2025					

Primeira semana	2ª FEIRA (03/11)	3ª FEIRA (04/11)	4ª FEIRA (05/11)	5ª FEIRA (06/11)	6ª FEIRA (07/11)
REFEIÇÃO I	Faijão preto Lentilha com caldo Ovo cozido Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne suína na panela Farofa de abóbora Salada: Couve flor cozida, repolho Frutas*	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Salada: Cenoura e vagem cozida Frutas*	Arroz integral Feijão carioca com caldo Moela em molho com legumes Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*	Arroz com açafrão Grão de bico com caldo Filé de tilápia assado Salada: Alface, tomate, beterraba cozida Frutas*
REFEIÇÃO II	Macarrão integral ao molho de carne suína moída enriquecida com legumes e folhas picadinhas Salada: Tomate e brócolis cozido Frutas*	Polenta mole Frango em molho Salada: Brócolis e beterraba cozida Frutas*	Risoto de coração e arroz integral Salada: Repolho e cenoura cozida Frutas*	Sopa de feijão preto com carne de gado, legumes, batata e macarrão Frutas*	Sopa de legumes com macarrão e frango Frutas*

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
	273KCAL	42g	12g	7g
		61%	18%	25%

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
NOVEMBRO DE 2025					
Segunda Semana	**2ª FEIRA (11/11)**	**3ª FEIRA (11/11)**	**4ª FEIRA (12/11)**	**5ª FEIRA (13/11)**	**6ª FEIRA (14/11)**
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca com caldo Carne bovina moída em molho com legumes Batata cozida Salada: cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Arroz com açafrão Feijão vermelho com caldo Sobrecoxa assada Salada: Repolho, couve flor e vagem cozida Frutas*	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotiá Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Aipim cozido Costelinha suína na panela Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido Frutas*	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Fígado bovino refogado Salada: Alface, pepino ralado e cenoura cozida Frutas*
REFEIÇÃO II	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango Frutas*	Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Couve flor cozida, repolho Frutas*	Sopa de feijão preto com legumes, batata e macarrão Frutas*	Canjiquinha com frango Salada: Alface, tomate, e beterraba cozida Frutas*	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá Salada: Acelga, repolho e cenoura cozida Frutas*
Composição nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**
			55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**25% a 35% do VET**
		270KCAL	41g	10g	7g
			60%	15%	25%

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
NOVEMBRO DE 2025					

Terceira Semana	2ª FEIRA (17/11)	3ª FEIRA (18/11)	4ª FEIRA (19/11)	5ª FEIRA (20/11)	6ª FEIRA (21/11)
REFEIÇÃO I	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Salada: cenoura e chuchu cozido Frutas*	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado na farinha de rosca Batata Inglesa cozida Salada: Tomate Frutas*	Arroz com açafrão Grão de bico Panqueca de carne suína moída Salada: tomate e chuchu cozido Frutas*	FERIADO	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha Salada: beterraba e vagem cozida Frutas*
REFEIÇÃO II	Macarrão com molho de frango enriquecido com legumes Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango Frutas*	Risoto de arroz integral com cabotiá Salada: cenoura cozida Frutas*		Nhoque de colher com molho de carne moída Salada: Brócolis e couve flor cozida Frutas*

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
	271,50KCAL	38g	12g	10g
		57%	18%	32%

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
NOVEMBRO DE 2025					

Quarta Semana	2ª FEIRA (24/11)	3ª FEIRA (25/11)	4ª FEIRA (26/11)	5ª FEIRA (27/11)	6ª FEIRA (28/11)
REFEIÇÃO I	Arroz integral Feijão vermelho com caldo Peito de frango acebolado Salada: Pepino fatiado e cenoura cozida Frutas*	Arroz com açafrão Lentilha Fígado acebolado Salada: Tomate, couve flor e brócolis cozido Frutas*	Feijão carioca com caldo Arroz Tulipa assada Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido Frutas*	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Iscas bovinas refogada com cabotiá Salada: Alface, repolho, beterraba cozida Frutas*	Arroz pastoso Feijoada (feijão, carne bovina e carne suína) Farofa de talos Salada: Alface, brócolis e beterraba cozida Frutas*
REFEIÇÃO II	Polenta mole Carne moída suína refogada Salada: Repolho, beterraba e vagem cozida Frutas*	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango Frutas*	Sopa de feijão, com legumes, batata e arroz Frutas*	Carne moída refogada com legumes Batata cozida Salada: beterraba cozida e cenoura cozida Frutas*	Panqueca verde, roxa e amarela recheada com carne moída suína (ora-pro-nóbis/espinafre/alface/couve-beterraba-cenoura/açafrão/abóbora) Salada: Repolho e cenoura cozida Frutas*

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
	273,33KCAL	37g	12g	9g
		55%	17%	29%

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/10/2025 11:20:44-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

ORIENTAÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 ANOS)

1. Fundamentos legais e diretrizes gerais

Os cardápios seguem a Resolução nº 06 e nº 20 de 2020, Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos e Guia Alimentar para a População Brasileira.
Todas as preparações são livres de açúcar adicionado, gordura trans e alimentos ultraprocessados.
O cardápio deverá ser rigidamente seguido, e alterações de preparações devem ser comunicadas ao Setor de Alimentação Escolar.
Cardápio sujeito a alterações apenas mediante disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

2. Estrutura das refeições

Nas refeições com frutas: oferecer duas ou mais variedades.
No horário exclusivo de frutas, oferecer três variedades.
Sempre utilizar as frutas no maior grau de maturação.
Frutas disponíveis: abacate, abacaxi, banana, caqui, goiaba, laranja, limão, maçã, mamão, manga, melancia, melão, morango, pera, bergamota, kiwi e uva.
O consumo das frutas respeitará a sazonalidade, priorizando a produção local da agricultura familiar.
O consumo das saladas respeitará o cardápio, a sazonalidade, priorizando a produção local da agricultura familiar.
Saladas disponíveis: alface, chicória, acelga, pepino, rabanete, repolho verde e roxo, couve folha, vagem, cenoura, beterraba, brócolis, couve flor, tomate e chuchu.
Caso necessário, servir frutas no final da tarde para os alunos que permanecem mais tempo na unidade.

3. Princípios da alimentação

Proporcionar à criança se alimentar sozinha, permitindo que observe e aprenda com as crianças mais velhas.
O momento da alimentação deve ser realizado com calma, tranquilidade e sem pressa.
Quando houver recusa alimentar, não forçar; conversar e reapresentar o alimento em outros momentos.
Minimizar distrações durante as refeições, pois a criança perde o interesse facilmente.
Reforçar que o momento da refeição deve ser de aprendizado, vínculo e afeto.
Permitir que coma com as mãos, sem cobrar limpeza no momento da refeição e aos poucos estimular o uso de talheres, como forma de desenvolver coordenação motora e autonomia.
Evitar recompensas, chantagens, punições ou castigos relacionados à alimentação.
A criança não deve ser obrigada a comer tudo o que está no prato. Encorajar a criança perceber suas sensações de fome e saciedade.
As refeições devem ocorrer em ambiente calmo e agradável, com adultos conduzindo o momento de forma acolhedora. A condução do adulto influencia diretamente a relação da criança com os alimentos.
É importante conversar com a criança durante a refeição, mantendo vínculo e entendendo suas necessidades.
O ato de se alimentar deve ser lúdico e prazeroso, estimulando a curiosidade por aromas, texturas, cores e sabores.
O alimento deve esfriar naturalmente antes de ser servido, evitando o ato de assoprar (risco de contaminação).
Água: incentivar o consumo de água durante os intervalos.
Para aceitação de novos alimentos, é necessário que a criança seja exposta ao mesmo item várias vezes, mesmo em pequenas quantidades, em preparações e ambientes diferentes.
Crianças cansadas ou muito estimuladas podem não aceitar a refeição.
O apetite pode variar conforme a estação do ano: geralmente menor no verão e maior no inverno.
Preparar e servir os alimentos de acordo com o consumo, evitando desperdícios.
Utilizar pratos e utensílios individuais para cada criança.
Garantir a higienização adequada das mãos, tanto das crianças quanto dos adultos que ofertam os alimentos.
Alunos com necessidades alimentares especiais: seguir orientações específicas e adaptações individualizadas

Alessandra N. Weber
Responsável Técnica
Nutricionista CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** (4 - *5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRO DE 2025

Primeira semana	2ª FEIRA (03/11)	3ª FEIRA (04/11)	4ª FEIRA (05/11)	5ª FEIRA (06/11)	6ª FEIRA (07/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Ovo Cozido **(oferecer com casca)*** Leite puro ou com cacau	Frutas* Waffle salgado integral de legumes Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de banana e aveia Batida de leite, abacate e banana
REFEIÇÃO II	Faijão preto Lentilha com caldo Ovo cozido Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão preto com caldo Carne suína na panela Farofa de abóbora Salada: Couve flor cozida, repolho	Arroz pastoso Feijão vermelho com caldo Tulipa assada Salada: Cenoura e vagem cozida	Arroz integral Feijão carioca com caldo Moela em molho com legumes Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido Arroz	Arroz com açafrão Grão de bico com caldo Filé de tilápia assado Salada: Alface, tomate, beterraba cozida
REFEIÇÃO	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Macarrão integral ao molho de carne suína moída enriquecida com legumes e folhas picadinhas Salada: Tomate e brócolis cozido	Polenta mole Frango em molho Salada: Brócolis e beterraba cozida	Risoto de coração e arroz integral Salada: Repolho e cenoura cozida	Sopa de feijão preto com carne de gado, legumes, batata e macarrão Laranja	Sopa de legumes com macarrão e frango

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	708,55	166g	31g	21g	504,07mcg	57,55mg	230,88mg	3,63mg
		60%	17%	27%				

Para estimular a coordenação motora e a autonomia das crianças, ovos e bananas serão servidos com a casca, permitindo que os alunos os descasquem com o apoio dos profissionais.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** (4 - *5 anos)* **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRO DE 2025

Segunda Semana	2ª FEIRA (11/11)	3ª FEIRA (11/11)	4ª FEIRA (12/11)	5ª FEIRA (13/11)	6ª FEIRA (14/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Ovo Cozido **(oferecer com casca)*** Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de tomate Leite puro ou com cacau	Frutas* Wafler com massa de bolo de banana Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão de polvilho Batida de banana com maçã	Frutas* Bolo salgado integral com aveia Leite puro ou com canela
REFEIÇÃO II	Arroz colorido Feijão carioca com caldo Carne bovina moída em molho com legumes Batata cozida Salada: cenoura ralada, pepino fatiado e brócolis cozido	Arroz com açafrão Feijão vermelho com caldo Sobrecoxa assada Salada: Repolho, couve flor e vagem cozida	Arroz pastoso Grão de bico com caldo Carne bovina em iscas refogada com cabotiá Salada: Tomate, couve flor e chuchu cozido	Arroz integral pastoso Feijão preto com caldo Aipim cozido Costelinha suína na panela Salada: Alface, beterraba e brócolis cozido	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Fígado bovino refogado Salada: Alface, pepino ralado e cenoura cozida
REFEIÇÃO	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha, cenoura, batata, aipim, e frango	Escondidinho de aipim com carne moída Salada: Couve flor cozida, repolho	Sopa de feijão preto com legumes, batata e macarrão Laranja	Canjiquinha com frango Salada: Alface, tomate, e beterraba cozida	Risoto de arroz integral com moela de frango e cabutiá Salada: Acelga, repolho e cenoura cozida

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	708,55	114g	32g	21g	334,81mcg	48,18mg	266,91mg	3,42mg
		64%	18%	27%				

Para estimular a coordenação motora e a autonomia das crianças, ovos e bananas serão servidos com a casca, permitindo que os alunos os descasquem com o apoio dos profissionais.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA		FAIXA ETÁRIA (4 - 5 anos)		PERÍODO INTEGRAL	
Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais					
NOVEMBRO DE 2025					

Terceira Semana	2ª FEIRA (17/11)	3ª FEIRA (18/11)	4ª FEIRA (19/11)	5ª FEIRA (20/11)	6ª FEIRA (21/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Pão de polvilho Leite puro ou com cacau	Frutas* Ovo Cozido **(oferecer com casca)*** Batata doce assada Leite puro ou com cacau	Frutas* Wafler Salgado Leite com puro ou com cacau		Frutas* Pão com pasta de amemdoim Batida de abacate com banana
REFEIÇÃO II	Arroz pastoso Feijão carioca com caldo Carne suína cubos picadinha Salada: cenoura e chuchu cozido	Feijão Preto Arroz Frango assado empanado na farinha de rosca Batata Inglesa cozida Salada: Tomate e vagem cozida	Arroz com açafrão Grão de bico Panqueca de carne suína moída Salada: tomate e chuchu cozido	Feriado	Arroz pastoso Lentilha com caldo Carne bovina picadinha Salada: beterraba e vagem cozida
REFEIÇÃO	Frutas*	Frutas*	Frutas*		Frutas*
REFEIÇÃO IV	Macarrão com molho de frango enriquecido com legumes Salada: Tomate, pepino fatiado e brócolis cozido	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Risoto de arroz integral com cabotiá Salada: cenoura cozida		Nhoque de colher com molho de carne moída Salada: Brócolis e couve flor cozida

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	710kcal	110g	31g	20g	643,68mcg	57,60mg	237,46mg	3,71mg
		63%	17%	26%				

Para estimular a coordenação motora e a autonomia das crianças, ovos e bananas serão servidos com a casca, permitindo que os alunos os descasquem com o apoio dos profissionais.

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPINZAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - PRÉ- ESCOLA **FAIXA ETÁRIA** (4 - 5 anos) **PERÍODO INTEGRAL**

Necessidades Alimentares Especiais: Usar produtos exclusivos para atendimento das necessidades alimentares especiais

NOVEMBRO DE 2025

Quarta Semana	2ª FEIRA (24/11)	3ª FEIRA (25/11)	4ª FEIRA (26/11)	5ª FEIRA (27/11)	6ª FEIRA (28/11)
REFEIÇÃO I	Frutas* Muffin de legumes Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo salgado Integral com aveia Leite puro ou com cacau	Frutas* Pão caseiro com nata Leite puro ou com cacau	Frutas* Bolo de banana com aveia e frutas secas Leite puro ou com cacau	Frutas* Wafle de polvilho Iogurte natural com morango e banana
REFEIÇÃO II	Arroz integral Feijão vermelho com caldo Peito de frango acebolado Salada: Pepino fatiado e cenoura cozida	Arroz com açafrão Lentilha Fígado acebolado Salada: Tomate, couve flor e brócolis cozido	Feijão carioca com caldo Arroz Tulipa assada Salada: Alface, chuchu e brócolis cozido	Arroz integral pastoso Grão de bico com caldo Iscas bovinas refogada com cabotiá Salada: Alface, repolho, beterraba cozida	Arroz pastoso Feijoada (feijão, carne bovina e carne suína) Farofa de talos Salada: Alface, brócolis e beterraba cozida
REFEIÇÃO	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*	Frutas*
REFEIÇÃO IV	Polenta mole Carne moída suína refogada Salada: Repolho, beterraba e vagem cozida	Sopa de verduras e legumes: Talos de brócolis, couve flor, couve folha, salsa. Folhas de repolho, couve folha. Cenoura, batata, aipim, arroz e frango	Sopa de feijão, com legumes, batata e arroz Laranja	Carne moída refogada com legumes Batata cozida Salada: beterraba cozida e cenoura cozida	Panqueca verde, roxa e amarela recheada com carne moída suína (ora-pro-nóbis/espinafre/alface/couve-beterraba- cenoura/açafrão/abóbora) Salada: Repolho e cenoura cozida

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	707,14kcal	103g	30g	20g	503,25mcg	52,59mg	253,83mg	3,31mg
		58%	17%	25%				

*Considerar 3 variedades diferentes de frutas e servir conforme o amadurecimento.

** As saladas poderão ser alteradas, porém obrigatório servir ao menos 2 variedades conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e autorização da nutricionista.

Todas as preparações são livre de açúcar, gordura *trans* e alimentos ultraprocessados.

Caso necessário, servir frutas no final do período da tarde para alunos que permanecem na unidade até mais tarde.

Documento assinado digitalmente
gov.br
ALESSANDRA NELSI WEBER
Data: 21/10/2025 11:20:43-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Alessandra N. Weber
Nutricionista Responsável Técnica
CRN10 3469