

**COLÉGIO ESCOLA INFANTIL
CANTINHO DO SABER**



**CARDÁPIO
OUTUBRO/2020
(DE 01/10 À 31/10)**

**ELABORADO POR:
NUTRICIONISTA LEONARDO GONZAGA SURNA CRN-3: 62539/P**

REFEIÇÕES

01/10 a 02/10

CAFÉ
MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE
TARDE

QUINTA

Leite com chocolate
em pó
bisnaguinha com
queijão/geleia/
manteiga

Frango assado (coxa
ou asa).
arroz e feijão,
purê de batata,
salada de acelga
com tomate

Gelatina

Vitamina de
Frutas

SEXTA

Leite com chocolate
em pó
pão de forma com
queijão/geleia/
manteiga

Ovo cozido,
arroz e feijão,
couve refogada,
salada rabanete e
nabo ralados

Laranja

Biscoito água e sal
+
Suco da Fruta

Caso não houver os alimentos citados acima como: leguminosas, tubérculos, verduras, frutas substituir por algo similar ofertado na safra.

REFEIÇÕES

SEGUNDA

05/10 a 09/10

CAFÉ
MANHÃ

Leite com chocolate em pó
bisnaguinha com requeijão/geleia/
manteiga

ALMOÇO

Arroz e feijão,
brócolis cozido,
salada de atum
com tomate e
cebola

Mexerica

LANCHE
TARDE

Biscoito água e sal
+
Suco da fruta

TERÇA

Leite com chocolate
em pó
pão francês com
queijo (minas, prato
ou múçarela)

Carne cozida
(acém) com
legumes,
arroz e feijão preto,
salada de alface

Melão

Mamão
+
Granola

QUARTA

Leite com chocolate
em pó
pão de forma com
requeijão/geleia/
manteiga

Frango (coxa ou asa)
assado,
arroz e feijão,
abobora cozida,
salada de agrião e
beterraba

Abacaxi

Biscoito maisena
+
Suco da fruta

QUINTA

Leite com chocolate
em pó
bisnaguinha com
requeijão/geleia/
manteiga

Carne grelhada
(coxão mole),
arroz e feijão preto,
purê de batata,
salada de alface
em tiras e cenoura

Gelatina

Salada de Frutas

SEXTA

Leite com chocolate
em pó
pão de forma com
requeijão/geleia/
manteiga

Omelete com tomate
e salsinha,
arroz e feijão,
couve refogada,
salada agrião com
nabo.

Manga

Biscoito água e sal
+
Suco da Fruta

Caso não houver os alimentos citados acima como: leguminosas, tubérculos, verduras, frutas substituir por algo similar ofertado na safra.

REFEIÇÕES 12/10 a 16/10	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Leite com chocolate em pó bisnaguinha com queijo/geleia/manteiga	Leite com chocolate em pó pão francês com queijo (minas, prato ou múçarela)	Leite com chocolate em pó pão de forma com queijo/geleia/manteiga	Leite com chocolate em pó bisnaguinha com queijo/geleia/manteiga	Leite com chocolate em pó pão de forma com queijo/geleia/manteiga
ALMOÇO	Bife grelhado (patinho), arroz e feijão preto, brócolis cozido, salada de beterraba com cebola Abacaxi	Pescada, arroz e feijão, couve refogada, salada de alface e tomate e pepino Mamão	Frango cozido arroz e feijão, purê de mandioquinha, salada de rúcula com tomate Laranja	Ovo cozido, arroz e feijão preto, acelga refogada, salada de alface e cenoura ralada Melancia	Macarrão ao sugo com carne moída (acém) e brócolis cozido, salada de rúcula com rabanete Melão
LANCHE TARDE	Biscoito maisena + Suco da Fruta	Bolo de cenoura + Suco da Fruta	Biscoito de água e sal + Suco da Fruta	Banana + Granola	Biscoito maisena + Suco da Fruta

Caso não houver os alimentos citados acima como: leguminosas, tubérculos, verduras, frutas substituir por algo similar ofertado na safra.

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19/10 a 23/10					
CAFÉ MANHÃ	Leite com chocolate em pó bisnaguinha com requeijão/geleia/manteiga	Leite com chocolate em pó pão francês com queijo (minas, prato ou múçarela)	Leite com chocolate em pó pão de forma com requeijão/geleia/manteiga	Leite com chocolate em pó bisnaguinha com requeijão/geleia/manteiga	Leite com chocolate em pó pão de forma com requeijão/geleia/manteiga
ALMOÇO	Sardinha, arroz e feijão, abóbora cozida, salada de almeirão com nabo	Carne cozida (acém) com batata e cenoura, arroz e feijão, salada de escarola	Filé de frango grelhado, arroz e feijão preto, couve flor cozido, salada de rabanete com nabo	Omelete com tomate e salsinha, arroz e feijão, berinjela cozida, salada de almeirão com nabo	Frango assado (coxa ou asa), arroz e feijão preto, couve flor cozido, salada de escarola com tomate
LANCHE TARDE	Abacaxi	Manga	Gelatina	Melão	Laranja
	Bolacha água e sal + Suco da Fruta	Bolacha maisena + Suco da Fruta	Vitamina de Frutas	Bolacha água e sal + Suco da Fruta	Iogurte natural + Aveia + Mel (se necessário)

Caso não houver os alimentos citados acima como: leguminosas, tubérculos, verduras, frutas substituir por algo similar ofertado na safra.

REFEIÇÕES

SEGUNDA

26/10 a 30/10

CAFÉ
MANHÃ

Leite com chocolate em pó
bisnaguinha com queijão/geleia/
manteiga

ALMOÇO

Filé de frango
(peito) grelhado,
arroz e feijão,
berinjela cozida,
salada de repolho
com tomate

Melancia

LANCHE
TARDE

Biscoito maisena
+
Suco da fruta

TERÇA

Leite com chocolate
em pó
pão francês com
queijo (minas, prato
ou múçarela)

Laranja

QUARTA

Leite com chocolate
em pó
pão de forma com
queijão/geleia/
manteiga

Maçã

QUINTA

Leite com chocolate
em pó
bisnaguinha com
queijão/geleia/
manteiga

Mamão

SEXTA

Leite com chocolate
em pó
pão de forma com
queijão/geleia/
manteiga

Carne assada
(fraldinha),
arroz e feijão,
purê de
mandioquinha,
salada de acelga em
tiras e tomate

Manga

Biscoito maisena
+
Suco da fruta

Caso não houver os alimentos citados acima como: leguminosas, tubérculos, verduras, frutas substituir por algo similar ofertado na safra.



Tabelas com a safra dos principais alimentos

SAFRA é o período que indica a melhor época de disponibilidade de determinado produto no mercado.

LEGENDA DAS TABELAS

	Início de Safra
	Safra
	Fim de safra
	Entressafra

Legumes



Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora Japonesa	Jan	Fev				Jun	Jul					Dez
Abóbora Moranga	Jan	Fev				Jun	Jul	Ago				
Abóbora Seca	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul				Nov	Dez
Abobrinha Brasileira	Jan	Fev									Nov	Dez
Abobrinha Italiana	Jan	Fev	Mar	Abr						Out	Nov	Dez
Alcachofra						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Batata	Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez
Batata Doce	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun						Dez
Beringela			Mar	Abr	Mai			Ago	Set	Out		
Beterraba	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Cará		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Cebola	Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez
Cenoura	Jan					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Chuchu				Abr	Mai					Out	Nov	Dez
Cogumelo	Jan				Mai	Jun				Out	Nov	Dez
Gengibre				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Inhâme			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Jiló	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Mandioca			Mar	Abr	Mai	Jun						
Mandioquinha	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Maxixe	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Pepino	Jan	Fev	Mar							Out	Nov	Dez
Pimenta	Jan	Fev								Out	Nov	Dez
Pimentão	Jan	Fev								Out	Nov	Dez
Quiabo	Jan	Fev	Mar	Abr							Nov	Dez





Tabelas com a safra dos principais alimentos

LEGENDA DAS TABELAS

Yellow	Início de Safra
Light Green	Safra
Red	Fim de safra
White	Entressafra

Verduras 

Produto	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Acelga					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov		
Agrião					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov		
Alface	Red				Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Alho Porró	Red	Red				Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Almeirão	Red				Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Aspargo	Jan	Fev	Mar	Red							Nov	Dez	
Brócolos	Red					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov		
Catalonha	Red				Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Cebolinha		Fev	Mar	Abr	Red					Out	Nov	Dez	
Chicória	Red					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Coentro					Mai	Jun	Red		Out	Nov			
Couve	Jan		Red				Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Couve Flor							Jul	Ago	Set	Out	Red		
Erva Doce	Red					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov		
Escarola	Jan		Red			Jun	Jul	Ago	Set	Red		Dez	
Espinafre	Red					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Gobô		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Red						
Louro		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov		
Mostarda	Red						Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Moyashi	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Red					
Nabo	Red					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Rabanete							Jun	Jul	Red		Out	Nov	
Repolho	Jan	Fev		Red					Set	Out	Nov	Dez	
Rúcula	Red					Mai	Red		Set	Out	Nov	Dez	
Salsa	Red					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Salsão	Jan					Mai	Red		Set	Out	Nov	Dez	



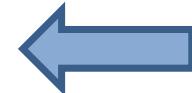


Tabelas com a safra dos principais alimentos

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate			Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul				
Abacaxi Haway	Jan	Fev	Mar									Dez
Abacaxi Perola						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Ameixa	Jan										Nov	Dez
Banana Nanica				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Banana Maçã		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun						
Banana Prata				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Cajú		Fev			Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Caqui			Mar	Abr								
Côco Seco			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Figo	Jan	Fev	Mar	Abr								
Fruta do Conde		Fev	Mar									
Goiaba	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Jabuticaba									Set	Out		
Laranja					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Limão		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					
Mamão				Abr	Mai	Jun				Out	Nov	
Mamão Haway	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Manga	Jan									Out	Nov	Dez
Maracujá Azedo	Jan	Fev	Mar									Dez
Maracujá Doce	Jan	Fev										
Melancia	Jan									Out	Nov	Dez
Melão		Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out			
Morango					Jun	Jul	Ago	Set				
Nectarina									Nov	Dez		

LEGENDA DAS TABELAS

Amarelo	Início de Safra
Verde	Safra
Vermelho	Fim de safra
Prateado	Entressafra



Frutas



Nêspera											Set	Out	Nov	Dez
Pêssego													Nov	Dez
Tangerina Cravo											Abr	Mai		
Tangerina Murcot												Jul	Ago	Set
Tangerina Poncan											Abr	Mai	Jun	Jul
Uva Itália	Jan	Fev	Mar	Abr										
Uva Niágara	Jan	Fev												





CURIOSIDADE DO MÊS



Manga

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É excelente fonte de vitaminas A e C, além de fibras. Possui vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio. É ótima para a visão e auxilia no funcionamento intestinal.

COMO COMPRAR

A cor não é indicação da maturação. Escolha as frutas que cedam um pouco quando pressionadas delicadamente e que tenham um aroma perfumado próximo à haste. Evite as frutas murchas, machucadas ou manchadas.

COMO ARMAZENAR

Se estiver verde, amadurecer em local aquecido ou num saco de papel. Depois de madura, armazene na geladeira, mas prove e consuma assim que possível. Congele em fatias ou em calda. Elas também podem ser amassadas como purê e congeladas.





SORVETE DE MANGA



INGREDIENTES

- 2 Mangas
- Caldo de $\frac{1}{2}$ limão

DICA

Quanto mais madura a manga, mais doce o resultado. Quer a textura perfeita? Use a do tipo Palmer, sem fiapo.

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte as mangas em pedaços médios. Transfira para uma assadeira e leve ao congelador – evite amontoar os pedaços, assim eles ficam soltos depois de congelados. Deixe por pelo menos 4 horas até congelar (se preferir, congele na noite anterior ao preparo).
2. Retire a manga do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater – assim você não quebra o processador e o sorvete atinge o ponto mais rápido.
3. Coloque os pedaços de manga congelados no processador, junte o caldo de limão e comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 10 minutos – na metade do tempo, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula para bater por igual. O processo é demorado, mas acredite, quanto mais tempo bater mais cremoso fica. Sirva a seguir





Pirâmide Alimentar



INFORMAÇÕES ADICIONAIS

NOSSAS PREPARAÇÕES POSSUEM EM SUAS COMPOSIÇÕES GLÚTEN E LACTOSE, DOTADA DE CONSUMO CONTROLADO DE SÓDIO E GORDURAS MALÉFICAS A SAÚDE DAS CRIANÇAS.

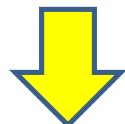
OS SUCOS OFERECIDOS SÃO DE FRUTA/POLPA DE FRUTA.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

OS CARDÁPIOS DESENVOLVIMENTOS PELA NUTRIÇÃO POSSUEM BASES TÉCNICAS PRESENTES NA “LEGISLAÇÃO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR”, “GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO” E NO “MANUAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA”.

CARDÁPIOS ESCOLARES DEVEM SER ELABORADOS POR NUTRICIONISTAS HABILITADOS, DE MODO QUE SUPRA DE 15 % À 20% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS DOS ALUNOS EM MEIO PERÍODO E DE 60% A 70% DOS ALUNOS EM PERÍODO INTEGRAL

O CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DEVE TER NO MÍNIMO 70% DE PRODUTOS BÁSICOS E 30% DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS



BASE: LEGISLAÇÃO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Nível piramide	Grupo alimentar	Idade 6 a 11 meses	Idade 1 a 3 anos	Idade pré-escolar e escolar	Adolescentes e adultos
1	Cereais, pães, tubérculos e ralzes	3	5	5	5 a 9
2	Verduras e legumes	3	3	3	4 a 5
	Frutas	3	4	3	4 a 5
3	Leites, queijos e iogurtes	leite materno*	3	3	3
	Carnes e ovos	2	2	2	1 a 2
4	Feijões	1	1	1	1
	Óleos e gorduras	2	2	1	1 a 2
	Açúcar e doces	0	1	1	1 a 2

*Na impossibilidade do leite materno oferecer uma fórmula infantil adequada para a idade.

Quantidade de água de acordo com DRI

4 a 8 anos – 1700 mL (1200 mL como bebidas e água)

9 a 13 anos – 2400 mL (meninos, 1800 mL como bebidas e água) e 2100 mL (meninas, 1600 mL como bebidas e água)



VARIEDADES OFERECIDAS

✓ Cenoura
✓ Batata
✓ Batata doce
✓ Beterraba
✓ Chuchu
✓ Ervilha
✓ Brócolis
✓ Mandioca
✓ Cebola
✓ Abóbora

✓ Tomate
✓ Pepino
✓ Agrião
✓ Alface lisa
✓ Alface americana
✓ Rúcula
✓ Almeirão
✓ Couve-flor
✓ Acelga
✓ Couve
✓ Rabanete
✓ Nabo
✓ Escarola
✓ Espinafre

✓ CARNE VERMELHA

✓ FRANGO

✓ PEIXE

✓ OVOS

✓ LEITE

✓ SUCO NATURAL

✓ SUCO DE SOJA

➤ TODAS AS PREPARAÇÕES DESCRIATAS COMO REFOGADAS APRESENTAM EM SUA COMPOSIÇÃO ALHO E CEBOLA.



Recomendações de Micronutrientes

Faixa Etária	ZN (mg)**	CA (mg)	Ferro (mg)	MG (mg)	Vt C (mg)	Vt A (ug)***
7 – 11 meses	3	270	11	75	50	500
1 – 3 anos	3	500	7	80	15	300
4- 5 anos	5	800	10	130	25	400
6- 10 anos	8	1300	8	240	45	600
11- 15 anos	11	1300	13	360	70	800
16- 18 anos	10	1300	13	385	70	800

** mg: porção por miligrama para cada indivíduo

*** ug: porção por micrograma para cada indivíduo



Recomendações de Macronutrientes

Faixa Etária	CHO (%)	PNT (%)	LIP (%)	Fibras (g)
7 – 11 meses				**
1 – 3 anos				3,8
4- 5 anos				5,0
6- 10 anos	45- 65	25-35	10-30	5,4
11- 15 anos				6,1
16- 18 anos				6,4





Informações Adicionais:

- Para as preparações diárias da alimentação escolar, recomenda-se no máximo: - 400mg de sódio per capita, quando ofertada 1 refeição; - 600mg de sódio per capita, quando ofertada 2 refeições; - 1.400 mg de sódio per capita, quando ofertadas 3 ou mais refeições.
- Ofertamos no mínimo, 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos beneficiados, durante sua permanência mínima de 7 (sete) horas em sala de aula. será correspondente a três vezes o valor previsto pelo FNDE para o ensino fundamental, por dia de atendimento. **RESOLUÇÃO/FNDE/CD/Nº 38, DE 19 DE AGOSTO DE 2008. Programa Mais Educação.**
- A oferta de doces e/ou preparações doces fica limitada a duas porções por semana, equivalente a 110 kcal/porção.
- As bebidas oferecidas aos alunos, quando necessário, são adoçadas com mel (crianças a partir de 2 anos - Crianças com até 2 anos de idade não tem suas bebidas adoçadas) ou açúcar demerara/mascavo.

Resolução CFN nº 465/2010

Segundo a Resolução FNDE/CD nº 38/2009

Fonte de FNDE (programa Nacional de Alimentação Escolar).