

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 | | | | QUINTA | SEXTA |
|-----------------|--|--|--|---|--|
| 01/10 a 02/10 | | | | | |
| CAFÉ MANHÃ | | | | Leite com chocolate em pó bisnaguinha com requeijão/geleia/ manteiga | Leite com chocolate em pó pão de forma com requeijão/geleia/ manteiga |
| ALMOÇO | | | | Frango assado (coxa ou asa). arroz e feijão, purê de batata, salada de acelga com tomate | Ovo cozido, arroz e feijão, couve refogada, salada rabanete e nabo ralados |
| | | | | Gelatina | Laranja |
| LANCHE TARDE | | | | Vitamina de Frutas | 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 | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|------------------------------------|--|---|---|---|--|
| 05/10 a 09/10 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 | Arroz e feijão, brócolis cozido, salada de atum com tomate e cebola Mexerica | Carne cozida (acém) com legumes, arroz e feijão preto, salada de alface Melão | Frango (coxa ou asa) assado, arroz e feijão, abobora cozida, salada de agrião e beterraba Abacaxi | Carne grelhada (coxão mole), arroz e feijão preto, purê de batata, salada de alface em tiras e cenoura Gelatina | Omelete com tomate e salsinha, arroz e feijão, couve refogada, salada agrião com nabo. Manga |
| LANCHE TARDE | Biscoito água e sal + Suco da fruta | Mamão + Granola | Biscoito maisena + Suco da fruta | Salada de Frutas | 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 | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|------------------------------------|--|--|---|--|---|
| 12/10 a 16/10 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 | 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, abobora cozida, salada de almeirão com nabo Abacaxi | Carne cozida (acém) com batata e cenoura, arroz e feijão, salada de escarola Manga | Filé de frango grelhado, arroz e feijão preto, couve flor cozido, salada de rabanete com nabo Gelatina | Omelete com tomate e salsinha, arroz e feijão, berinjela cozida, salada de almeirão com nabo Melão | Frango assado (coxa ou asa), arroz e feijão preto, couve flor cozido, salada de escarola com tomate Laranja |
| LANCHE TARDE | 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 | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|------------------------------------|---|---|---|--|--|
| 26/10 a 30/10 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 | Filé de frango (peito) grelhado, arroz e feijão, berinjela cozida, salada de repolho com tomate Melancia | Ovo cozido, arroz e feijão, beterraba cozida. salada de acelga com cenoura Laranja | Macarrão ao sugo com carne moída (patinho), salada de alface, tomate e pepino Maçã | Frango (peito) em cubos refogado com cebola, arroz e feijão preto, brócolis cozido, salada de repolho roxo Mamão | Carne assada (fraldinha), arroz e feijão, purê de mandioquinha, salada de acelga em tiras e tomate Manga |
| LANCHE TARDE | Biscoito maisena + Suco da fruta | logurte natural com banana + Mel (se necessário) | Biscoito água e sal + Suco da Fruta | Bolo de laranja + Suco da Fruta | 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 |
| Berinjela | | | 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 | | | |
| Inhame | | | 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

| | |
|--|-----------------|
| | Início de Safra |
| | Safra |
| | Fim de safra |
| | 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 | | | | | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Alho Porró | | | | | | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Almeirão | | | | | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Aspargo | Jan | Fev | Mar | | | | | | | | Nov | Dez |
| Brócolos | | | | | | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | |
| Catalonha | | | | | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Cebolinha | | Fev | Mar | Abr | | | | | | Out | Nov | Dez |
| Chicória | | | | | | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Coentro | | | | | Mai | Jun | | | | Out | Nov | |
| Couve | Jan | | | | | | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Couve Flor | | | | | | | Jul | Ago | Set | Out | | |
| Erva Doce | | | | | | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | |
| Escarola | Jan | | | | | Jun | Jul | Ago | Set | | | Dez |
| Espinafre | | | | | | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Gobô | | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | | | | | | |
| Louro | | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | |
| Mostarda | | | | | | | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Moyashi | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | | | | | |
| Nabo | | | | | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Rabanete | | | | | | Jun | Jul | | | Out | Nov | |
| Repolho | Jan | Fev | | | | | | | Set | Out | Nov | Dez |
| Rúcula | | | | | Mai | | | | Set | Out | Nov | Dez |
| Salsa | | | | | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Salsão | Jan | | | | Mai | | | | Set | Out | Nov | Dez |



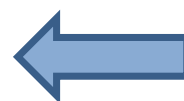


Tabelas com a safra dos principais alimentos

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

LEGENDA DAS TABELAS

| | |
|--|-----------------|
| | Início de Safra |
| | Safra |
| | Fim de safra |
| | Entressafra |



Frutas



| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Nêspera | | | | | | | | | | | | |
| Pêssego | | | | | | | | | | | | |
| Tangerina Cravo | | | | | | | | | | | | |
| Tangerina Murcot | | | | | | | | | | | | |
| Tangerina Poncan | | | | | | | | | | | | |
| Uva Itália | | | | | | | | | | | | |
| Uva Niágara | | | | | | | | | | | | |





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 ½ 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



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)

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 pirâmide | 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 raízes | 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 |
| | Feljões | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 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)

9a 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
DESCRITAS 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 |
| <p>** mg: porção por miligrama para cada indivíduo</p> <p>*** ug: porção por micrograma para cada indivíduo</p> | | | | | | |





Recomendações de Macronutrientes

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

