



PLANO ALIMENTAR - CRECHES/CEIM -2025

CARDÁPIO PROVISÓRIO - SEMANA B

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM 06 A 12 MESES		MAMÃO AMASSADO ATÉ 7 MESES. MAMÃO CORTADINHO P/ 8 MESES EM DIANTE.	MAÇÃ RASPADINHA ATÉ 7 MESES. MAÇÃ CORTADINHA P/ 8 MESES EM DIANTE. OU MAÇA ASSADA	MINGAU DE AVEIA COM BANANA PARA TODOS	BANANA E ABACATE AMASSADOS ATÉ 7 MESES. BANANA E ABACATE CORTADINHOS P/ 8 MESES EM DIANTE.	DANONINHA DE BETERRABA COM BANANA PARA TODOS
DESJEJUM DE 1 ANO		SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR / BANANA DA TERRA COZIDA	SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + CREPIÓCA	MINGAU DE AVEIA COM BANANA + BISCOITO DE POLVILHO	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA + PÃO DE INHAME COM REQUEIJÃO	DANONINHO DE BETERRABA COM BANANA + BISCOITO DE ARROZ
ALMOÇO MENORES DE 06 A 12 MESES	BASE carboidrato / leguminosa	FEIJÃO PRETO AMASSADO + MACARRÃO CABELO DE ANJO AO ALHO E ERVAS	FEIJÃO VERMELHO AMASSADO + ARROZ PAPA COM ESPINAFRE	CANJIQUEINHA COM CENOURA E ESPINAFRE	FEIJÃO PRETO AMASSADO + ARROZ PAPA COM CENOURA	FEIJÃO VERMELHO AMASSADO + MACARRÃO GOELA AO MOLHO DE ESPINAFRE
	PROTEÍNA	OVO COZIDO AO MOLHO DE TOMATE	FILÉ DE PEIXE ENSOPADO	FRANGO DESFIADO	SOBRECOXA ENSOPADA	CARNE ASSADA DESFIADA AO MOLHO
	ACOMPANHAMENTO 1	REPOLHO VERDE E ROXO REFOGADOS	PURÊ DE BATATA INGLESA E BATATA DOCE	VAGEM E CENOURA REFOGADOS	PURÊ DE INHAME	ABÓBORA REFOGADA
	ACOMPANHAMENTO 2	CHUCHU REFOGADO	AGRIÃO REFOGADO	COUVE REFOGADA	BROCOLIS E COUVE FLOR COZIDOS	CHUCHU E CENOURA REFOGADOS
ALMOÇO MAIORES DE 1 ANO	BASE carboidrato / leguminosa	FEIJÃO PRETO + MACARRÃO CABELO DE ANJO AO ALHO E ERVAS	FEIJÃO VERMELHO + ARROZ COM ESPINAFRE	CANJIQUEINHA COM CENOURA E ESPINAFRE	FEIJÃO PRETO + ARROZ COM CENOURA	FEIJÃO VERMELHO + MACARRÃO GOELA AO MOLHO DE ESPINAFRE
	PROTEÍNA	OVO COZIDO AO MOLHO DE TOMATE	FILÉ DE PEIXE ENSOPADO	FRANGO DESFIADO	SOBRECOXA ENSOPADA	CARNE ASSADA DESFIADA AO MOLHO
	ACOMPANHAMENTO 1	REPOLHO VERDE E ROXO REFOGADOS	PURÊ DE BATATA INGLESA E BATATA DOCE	VAGEM E CENOURA REFOGADOS	PURÊ DE INHAME	ABÓBORA REFOGADA
	ACOMPANHAMENTO 2	CHUCHU REFOGADO	MIX DE FOLHAS VERDES COM TOMATE (ALFACE, AGRIÃO, RUCULA)	COUVE REFOGADA	BROCOLIS E COUVE FLOR COZIDOS + FAROFA	CHUCHU E CENOURA REFOGADOS
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LANCHE DA TARDE 06 A 12 MESES		DANONINHO DE INHAME COM MANGA PARA TODOS	PERA ASSADA OU COZIDA PARA TODOS	MANGA PARA TODOS	MAMÃO AMASSADO COM AVEIA ATÉ 7 MESES. MAMÃO CORTADINHO P/ 8 MESES EM DIANTE	BANANA AMASSADA COM AVEIA ATÉ 7 MESES. BANANA CORTADINHA COM AVEIA P/ 8 MESES EM DIANTE.
LANCHE DA TARDE MAIORES DE 01 ANO		SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + PÃO DE INHAME COM QUEIJO BRANCO	MINGAU DE PERA	SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + QUIBE DE FORNO COM REQUEIJÃO	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA + PÃO DE QUEIJO
JANTAR		ANGU COM LEGUMES RALADOS (BATATA, CHUCHU, CENOURA...), CARNE MOÍDA AO MOLHO, COUVE REFOGADINHA	MACARRÃO COM CENOURA E BRÓCOLIS, FEIJÃO VERMELHO, CARNE ASSADA DESFIADA, VAGEM REFOGADA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, FÍGADO ACEBOLADO, CHUCHU E BETERRABA COZIDOS	CALDO DE AIPIM COM CARNE DESFIADA E COUVE PICADINHA	CANJA

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2020

Nutricionista Responsável Técnica: **Eliza Cristina Barros do Amaral - CRN 13100944**
 Quadro Técnico: