

> Aperfeiçoamento: o nutricionista na Alimentação Escolar

29/04/2022

Sejam bem-vindos!



CRN₃
CONSELHO REGIONAL DE
NUTRICIONISTAS 3ª REGIÃO
SP | MS



TEMA

29/04/2022 – 4º encontro

Análise da composição nutricional dos cardápios

Jeanice de Azevedo Aguiar, Priscila Gutul Galdino,
Lucimar Adriana Rodrigues Dragonetti Girotti

> Fornecimento da alimentação escolar em SP





EXPEDIENTE: SEDUC-EXP-2022/214864

INTERESSADO: [REDACTED]

ASSUNTO: Análise de Cardápios Descentralizados - Município [REDACTED]

INFORMAÇÃO CENUT Nº 273/2022

Trata o presente de solicitação da Diretoria Regional de [REDACTED] para análise técnica dos cardápios, proposto pela Prefeitura [REDACTED] em cumprimento às determinações previstas no Convênio celebrado entre a municipalidade e a SEDUC para fornecimento de alimentação escolar aos alunos matriculados nas escolas estaduais de ensino, localizadas naquele município.

O Centro de Serviços de Nutrição – CENUT vinculado ao Departamento de Alimentação Escolar (DAESC), pela competência nos termos do Decreto nº 64.187, de 17 de abril de 2019, vem realizar análise técnica dos cardápios apresentados pela Prefeitura em observância aos critérios determinados pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE.



Neste sentido, no intuito de assegurar que a oferta de alimentação nas escolas estaduais se dê em conformidade com as necessidades nutricionais dos alunos, inclusive para os municípios que estão atualmente sob gestão descentralizada, recomendamos as seguintes readequações:

- A oferta de pães e biscoitos possui incidências limitadas para os cardápios parciais e integrais, conforme a resolução nº 06/2020 (FNDE);
- No cardápio de refeição são citadas algumas preparações culinárias, deverão ser mencionados os principais ingredientes da preparação;
- Apresentar as informações nutricionais de energia e macronutrientes fornecidos pelo cardápio e inclusão de assinatura e número de CRN do profissional responsável, como estabelecido no Capítulo IV, Seção II, Art. 17 da Resolução nº6, de 8 de maio de 2020.

Diante do exposto, propomos a remessa deste à Diretoria Regional de Ensino de [REDACTED] para que dê ciência ao interessado.

> Gestão Centralizada

- Tipos do cardápio

Parcial – **refeição**

Integral

Lanche

Indígenas e Quilombolas

*Emergencial

- Logística

9 Ciclos e 3 AGs

Quantidade de gêneros





Planejamento e Avaliação do Cardápio

- Planejamento anual e com antecedência;
- Avaliação anual (antes das licitações) e reavaliação (em caso de intercorrências nas licitações).
- De acordo com a Resolução 06/2020
- Priorizar a utilização de alimentos in natura ou minimamente processados, de modo a respeitar as necessidades nutricionais, os hábitos alimentares.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PADRÃO

Planejado para execução do período letivo de 2022

Tendo em vista a continuidade do Programa de Alimentação Escolar, este Centro elaborou cardápio básico a ser seguido pelas Escolas Estaduais do Sistema Centralizado durante o ano letivo de 2022 (havendo possibilidade de mudanças no decorrer deste ano).

> Gêneros Alimentícios



REAVALIAÇÃO: GAS
PEDs

> Integral

CARDÁPIO DAESC Nº 20271 AG. 01/2022

A Diretoria Técnica do DAESC, no uso de suas atribuições, comunica aos Senhores Dirigentes Regionais de Ensino, Supervisores e Diretores de Escolas do Sistema Centralizado de Alimentação Escolar, o Cardápio para o 3º CICLO de distribuição de 2022, Cardápio INTEGRAL/INTEGRAL - SEM CONGELADO, INTEGRAL - SEM FORNO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 3º CICLO / 2022

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	11/abr	12/abr	13/abr	14/abr	15/abr		
	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL*	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL*	Feriado ou Expediente Suspensão		
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ C/ CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA EM ISCAS ACEBOLADA BATATA DOCE CORADA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE BOVINA MOIDA AO MOLHO DE TOMATE CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ALFACE TEMPERADA C/ LIMÃO	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA EM ISCAS REFOGADA ABÓBORA SAUTÉE			
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 16h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL* MAMÃO	BISCOITO SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E GOIABA) LEITE INTEGRAL*	SALADA DE MACARRÃO** GOIABA SUCO DE FRUTAS*	TORRADA COM REQUEIJÃO** ABACAXI LEITE INTEGRAL*			
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1453,03	46,82	12%	36,37	22%	241	67%

* Como opção de suco, a escola poderá utilizar o de uva OU preparar conforme a disponibilidade / O leite poderá ser preparado com frutas ou cacau em pó

** No receituário constam as receitas do requeijão, patês, cuscuz, torta e salada de macarrão

Elaborado por:



Priscila Gutul Galdino CRN: 15672
Assessor Técnico V - CENUT

> Parcial

CARDÁPIO DAESC Nº 20263 AG. 03/2022

A Diretoria Técnica do DAESC, no uso de suas atribuições, comunica aos Senhores Dirigentes Regionais de Ensino, Supervisores e Diretores de Escolas do Sistema Centralizado de Alimentação Escolar, o Cardápio para o 3º CICLO de distribuição de 2022, Cardápio REGULAR, MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO, REGULAR - SEM CONGELADO, NOVOTEC - REFEIÇÃO, REGULAR - SEM FORNO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 3º CICLO / 2022

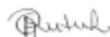
AGRUPAMENTO 03

AMERICANA, BRAGANÇA PAULISTA, CAMPINAS OESTE, CAPIVARI, CARAGUATATUBA, GUARATINGUETA, ITAQUAQUECETUBA, JACAREI, JUNDIAI, LESTE 1,2,3,4, LIMEIRA, MOGI DAS CRUZES, MOGI MIRIM, PIRASSUNUNGA, SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS, SUZANO, TALUBATÉ, SUMARÉ.

Sem	Cardápio Data	Segunda 11/abr	Terça 12/abr	Quarta 13/abr	Quinta 14/abr	Sexta 15/abr		
	Período parcial:	ARROZ C/ CENOURA E FEIJÃO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	FERIADO OU EXPEDIENTE SUSPENSO		
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE BOVINA ISCAS ACEBOLADA	CARNE BOVINA MOIDA AO MOLHO DE TOMATE	OMELETE DE FORNO	CARNE BOVINA ISCAS REFOGADA			
	Vespertino: 13h30 - 14h30	BATATA DOCE CORADA	CENOURA RALADA	SALADA DE ALFACE C/ CENOURA TEMPERADA C/ LIMÃO	ABÓBORA SAUTÉE			
	Noturno: 19h00 - 20h00		SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E GOIABA)	GOIABA				
ENSINO MEDIO								
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Líp (g)	Líp (%)	CHO (g)	CHO (%)
		398,63	24,89	17%	12,49	19%	81	54%

ETB - 18 a 20 anos

Elaborado por:



Priscila Gutul (CRN: 15672)
Assessor Técnico V - CENUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FRADO NA COZINHA DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 06, de 09/05/2020.
ITEM DE ENRIQUECIMENTO: HORTALIÇAS, VERDEURAS E LEGUMES QUE DEVERÃO SER SERVIDOS DE ACORDO COM O CARDÁPIO, CONFORME O ABASTECIMENTO E AMADURECIMENTO DOS PRODUTOS.

> Análise FNDE – quantitativo e qualitativo

Realizado em novembro/2021

3.1.2.2. Cardápio para o 5º ciclo de distribuição de 2021 **Integral**, Região 1

Pontuação IQ COSAN	Classificação
89	Adequado

Fornecimento de 3 refeições/dia (lanche, almoço ou jantar, lanche).

Presença adequada de frutas in natura (mínimo 2 dias/semana).

Presença adequada de legumes ou verduras (mínimo 3 dias/semana).

Presença adequada de alimentos fontes de ferro heme (mínimo 4 dias/semana).

Presença adequada de alimentos fontes de vitamina A (mínimo 3 dias/semana).

Presença de alimentos processados (biscoito, bolacha, pão ou bolo – máximo 7x/semana).

Presença de alimentos ultraprocessados (biscoito) – todos os dias da semana nas 3 semanas analisadas.

Variedade adequada das preparações planejadas.

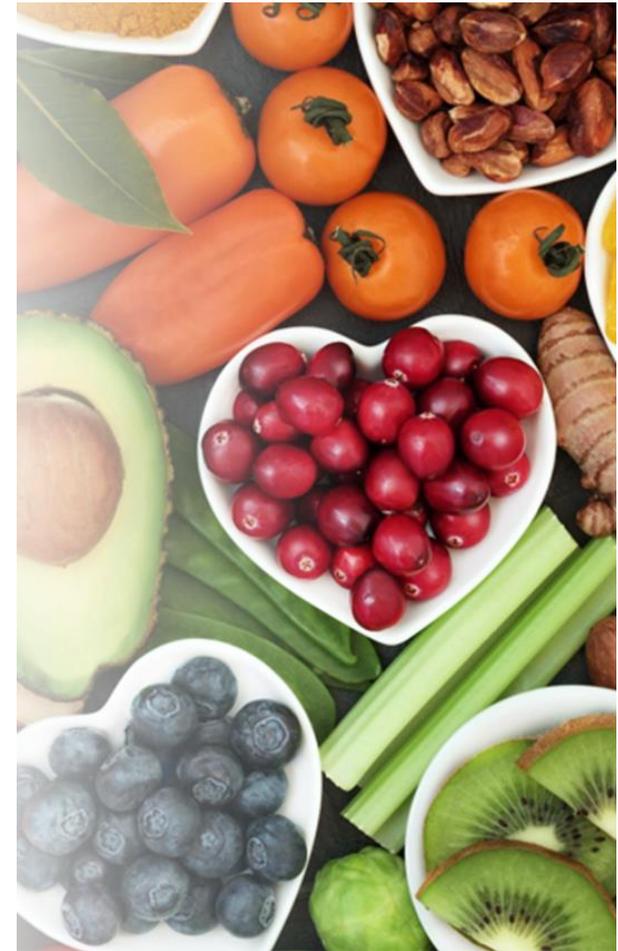
Ausência do fornecimento de doces, alimentos em conserva, de líquidos lácteos com aditivos ou adoçados e margarina ou creme vegetal.

Presença de preparações doces regionais (máximo 1x por semana para período integral).



“Nenhum de nós é tão bom, quanto todos juntos!”

Obrigada



▼ Av. Brigadeiro Faria Lima, 1461 > 3º andar
Torre Sul > Jardim Paulistano
CEP 01452-002 > São Paulo SP

www.crn3.org.br

>

Análise da composição nutricional dos cardápios



CRN₃
CONSELHO REGIONAL DE
NUTRICIONISTAS 3ª REGIÃO
SP | MS



**Instrutivo para utilização do
IQ COSAN para Pré-escola,
Ensino Fundamental,
Ensino Médio e Educação
de Jovens e Adultos**

FONTE: brasil, 2022

> Definição

... “ferramenta para verificar a qualidade dos cardápios planejados ou que estão em elaboração no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).”

BRASIL, 2022

Ensino de Jovens e Adultos - Jantar às 20h30m

Cardápio sujeito à alteração decorrente de intempéries, troca e/ou devolução de um ou mais componentes.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Salada de Tomate em Fatias, Ovo Cozido, Arroz, Feijão e Banana Nanica 1	Salada de Beterraba Crua em Palito, Iscas de Carne Bovina Refogadas, Arroz e Feijão 2	Salada de Acelga à Juliane, Frango em Iscas Refogadas, Macarrão com Molho de Tomate, Melão 3	Salada de Alface Rasgada, Almondoga Cozida no Molho de Cenoura (ficha técnica em anexo), Arroz e Feijão 4	Salada de Chuchu em Cubo Cozido, Sobre coxa de Frango Refogada, Arroz e Feijão 5
Salada de Repolho Cru, Carne Moída Refogada, Arroz e Feijão 8	Salada de Cenoura Crua, Filé de Frango Refogado, Arroz, Feijão e Kiwi 9	Salada de Tomate, Postas de Tilápia Refogadas (manjeriço), Arroz e Feijão 10	Salada de Almeirão, Macarrão com Molho de Tomate e Iscas de Carne e Maçã 11	Salada de Beterraba Crua, Carne Suína Refogada, Arroz, Feijão 12
Salada de Chuchu Cozido em Palito, Ovos Mexidos com Cebola, Cebolinha, Orégano, Salsa, Arroz, Feijão e Maçã 15	Salada de Couve, Carne Bovina de Panela, Arroz e Feijão 16	Carne Suína Refogada com Abóbora Cabotiá, Arroz e Feijão 17	Salada de Chicória, Postas de Tilápia Refogadas (coentro), Arroz, Feijão e Manga 18	Salada de Abobrinha Cozida em Rodelas, Macarrão com Molho de Tomate e Queijo Minas (manjeriço) 19
Isclas de Frango Refogadas com Cenoura, Arroz e Feijão 22	Salada de Couve Flor Cozida, Carne Moída Refogada, Arroz, Feijão 23	Salada de Alface, Sobre coxa de Frango Refogada, Arroz, Feijão e Mamão 24	Salada de Ervilha Cozida, Postas de Tilápia Refogadas com Tomate, Arroz, Feijão e Caqui 25	Salada de Acelga, Isclas de Carne, Macarrão com Molho de Tomate 26
Salada de Abobrinha, Ovo à Pizzaiolo (Ficha técnica em anexo), Arroz, Feijão, Melancia 29	Salada de Beterraba Cozida, Arroz, Feijão, Isclas de Frango Refogadas com Salsa, Cebolinha, Manjeriço e Orégano 30	<p>Obsevações: Alteração permitida somente com autorização da equipe de Técnicos em Nutrição e Dietética ou de Nutricionistas</p> <p>JEANICE DE AZEVEDO AGUIAR Nutricionista CRN-3 8.011</p>		

COMPONENTES SEMANA 1										Observações
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq	
Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de frutas <i>in natura</i>	1	1	0	1	0	0	2	2	
	Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	0	0	0	0	0	0	0	
	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	1	5	5	
	Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	1	5	5	
	Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	0	1	1	4	4	
	Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	1	5	5	
Alimentos ultraprocessados, proibidos e	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	1	5	0	
	Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	1	5	0	
	Ausência de alimentos doces	1	1	1	1	1	1	5	0	
PONTUAÇÃO								36		
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL								Result	Ref	
		Período parcial			Período integral					
Alimentos in natura ou minimamente processados	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana			mínimo 4 dias/semana			5	5	
	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana			mínimo 5 dias/semana			5	5	
	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana			mínimo 4 dias/semana			5	5	
	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana			mínimo 3 dias/semana			5	5	
	Alimentos da sociobiodiversidade							5	5	
	Alimentos regionais							5	5	
Presença de alimentos proibidos								5	-20	
		1 ref/dia ou 20% NND*		2 refs/dia ou 30% NND*		ou 70% NND*				
Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana		máx 3x/semana		máx 7x/semana		5	5	
	Diversidade do cardápio							5	15	
PONTUAÇÃO								45		
PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA								81		

COMPONENTES SEMANA 2									Observações
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq
Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de frutas <i>in natura</i>	1	0	1	0	1	0	2	2
	Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	0	0	0	0	0	0	0
	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	1	5	5
	Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	1	0	1	4	4
	Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	1	5	5
Alimentos ultraprocessados e proibidos	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	1	5	0
	Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	1	5	0
	Ausência de alimentos doces	1	1	1	1	1	1	5	0
PONTUAÇÃO								36	
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL								Result	Ref
		Período parcial		Período integral					
Alimentos in natura ou minimamente processados	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana		mínimo 4 dias/semana		5	5		
	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana		mínimo 5 dias/semana		5	5		
	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana		mínimo 4 dias/semana		5	5		
	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana		mínimo 3 dias/semana		0	5		
	Alimentos da sociobiodiversidade					5	5		
	Alimentos regionais					5	5		
Presença de alimentos proibidos						5	-20		
		1 ref/dia ou 20% NND*		2 refs/dia ou 30% NND* ou 70% NND*					
Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana		máx 3x/semana		máx 7x/semana		5	5
Diversidade do cardápio						5	15		
PONTUAÇÃO								40	
PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA								76	

IQCosan Resultado Semana 3

COMPONENTES SEMANA 3										Observações
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq	
Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de frutas <i>in natura</i>	1	0	0	0	1	1	2	2	
	Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	0	0	0	0	0	0	0	
	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	1	5	5	
	Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	1	5	5	
	Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	1	0	1	4	4	
	Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	1	5	5	
Alimentos ultraprocessados e proibidos	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	1	5	0	
	Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	1	5	0	
	Ausência de alimentos doces	1	1	1	1	1	1	5	0	
PONTUAÇÃO								36		
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL										Result
		Período parcial			Período integral				Ref	
Alimentos in natura ou minimamente processados	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana			mínimo 4 dias/semana			5	5	
	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana			mínimo 5 dias/semana			5	5	
	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana			mínimo 4 dias/semana			5	5	
	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana			mínimo 3 dias/semana			5	5	
	Alimentos da sociobiodiversidade							5	5	
	Alimentos regionais							5	5	
Presença de alimentos proibidos									-20	
		1 ref/dia ou 20% NND*		2 refs/dia ou 30% NND*		3 refs/dia ou 70% NND*				
Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana		máx 3x/semana		máx 7x/semana		5	5	
	Diversidade do cardápio								5	15
PONTUAÇÃO								40		
PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA								76		

IQCosan
Resultado Semana 4

COMPONENTES SEMANA 4										Observações
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Result	Freq	
Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de frutas <i>in natura</i>	1	0	0	1	1	0	2	2	
	Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	0	0	0	0	0	0	0	
	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	1	1	1	1	1	5	5	
	Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	1	5	5	
	Presença de alimentos grupos dos feijões	1	1	1	1	0	1	4	4	
	Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	1	1	1	1	1	5	5	
Alimentos ultraprocessados e proibidos	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	1	1	1	1	1	5	0	
	Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	1	5	0	
	Ausência de alimentos doces	1	1	1	1	1	1	5	0	
PONTUAÇÃO								36		
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL										Result Ref
		Período parcial			Período integral					
Alimentos in natura ou minimamente processados	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 dias/semana			mínimo 4 dias/semana			5	5	
	Legumes e verduras	mínimo 3 dias/semana			mínimo 5 dias/semana			5	5	
	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 dias/semana			mínimo 4 dias/semana			5	5	
	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 dias/semana			mínimo 3 dias/semana			0	5	
	Alimentos da sociobiodiversidade							5	5	
	Alimentos regionais							5	5	
Presença de alimentos proibidos								5	-20	
		1 ref/dia ou 20% NND*			ou 30% NND*			3 refs/dia ou 70% NND*		
Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo	máx 2x/semana			máx 3x/semana			máx 7x/semana		
	Diversidade do cardápio							5	15	
PONTUAÇÃO								40		
PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA								76		



IQCosan Pontuação geral

AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 5 semanas)	
Semana 1	81
Semana 2	76
Semana 3	76
Semana 4	76
Semana 5	45
Pontuação	70,8
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 4 semanas)	
Semana 1	81
Semana 2	76
Semana 3	76
Semana 4	76
Pontuação	77,25
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 3 semanas)	
Semana 1	81
Semana 2	76
Semana 3	76
Pontuação	77,67
AVALIAÇÃO MENSAL (cardápios 2 semanas)	
Semana 1	81
Semana 2	76
Pontuação	78,5
CLASSIFICAÇÃO FINAL - QUALIDADE DO CARDÁPIO	
Inadequado	0-45,9
Precisa de melhoras	46-75,9
Adequado	76-95



Pré Escolar - Intervalo entre 08h30m e 10hs10m

rdápio sujeito à alteração decorrente de intempéries, troca e/ou devolução de um ou mais componentes.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Leite com Cacau em Pó, Biscoito Salgado Integral e Banana Nanica	Salada de Abóbora Menina Cozida, Iscas de Carne Bovina Refogadas, Arroz e Melão	Suco de Laranja e Pão Francês com Frango Desfiado	Salada de Alface Rasgada, Almondega Cozida no Molho de Cenoura (ficha técnica em anexo), Arroz	Leite com Cacau em Pó e Bolo de Abacaxi
1	2	3	4	5

Média semanal do valor nutricional e custo (R\$)

DIAS DA SEMANA	Energia	Proteína		Lipídeos			Carboidratos			Sódio	Custo	
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET		(mg)
Segunda	340,26	9	35,85	11%	9	83,65	25%	60	238,65	70%	343,80	1,49
Terça	270,54	12	48,26	18%	10	88,41	33%	33	132,57	49%	242,14	3,82
Quarta	246,89	14	56,43	23%	5	46,97	19%	35	141,01	57%	354,65	2,74
Quinta	254,22	12	46,14	18%	11	95,29	37%	27	107,55	42%	236,65	5,00
Sexta	257,43	7	26,20	11%	8	67,74	29%	36	142,48	60%	88,15	1,14
Média semanal	269,87	11	42,58	16%	8	76,41	28%	38	152,45	56%	253,08	2,84

VALORES DE REFERÊNCIA

Pré-escola											
Valores de referência para:	Nº ref.	Energia	PROTEÍNAS (g)			LIPÍDIOS (g)			CARBOIDRATOS (g)		Na (mg)
		(kcal)	0% do VET	15% do VET	25% do VET	35% do VET	55% do VET	65% do VET			
20% das necessidades nutricionais 1 refeição		270	7	10	8	11	37	44		600	



IQCosan Pontuação semana 1

Índice de Qualidade de Cardápios COSAN - ENSINO DE JOVENS E ADULTOS										
COMPONENTES SEMANA 1										
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA		Ref	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Resu lt	Fre q	Observações
Alimentos in natura ou minimamente processados	Presença de frutas <i>in natura</i>	1	1	1	0	0	0	2	2	
	Presença de alimentos do grupo de leite e derivados	1	1	0	0	0	1	2	2	
	Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	1	0	1	0	1	1	3	3	
	Presença de alimentos do grupo de cereais, raízes e tubérculos	1	1	1	1	1	1	5	5	
	Presença de alimentos grupos dos feijões	1	0	0	0	0	0	0	0	
	Presença de alimentos do grupo de carnes e ovos	1	0	1	1	1	0	3	3	
Alimentos ultraprocessados, proibidos e doces	Ausência de alimentos ultraprocessados	1	0	1	1	1	1	4	1	
	Ausência de alimentos proibidos	1	1	1	1	1	1	5	0	
	Ausência de alimentos doces	1	0	1	1	1	0	3	0	
PONTUAÇÃO								27		
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL								Resu lt	Ref	
				Período parcial		Período integral				
Alimentos in natura ou minimamente processados	Frutas <i>in natura</i>	mínimo 2 diáztromens		mínimo 4 diáztromens		5		5		
	Legumes e verduras	mínimo 3 diáztromens		mínimo 5 diáztromens		5		5		
	Alimentos fontes de ferro heme	mínimo 4 diáztromens		mínimo 4 diáztromens		0		5		
	Alimentos fontes de vitamina A	mínimo 3 diáztromens		mínimo 3 diáztromens		0		5		
	Alimentos da sociobiodiversidade					5		5		
Alimentos regionais								5	5	
Presença de alimentos proibidos								5	-20	
Alimentos processados	Biscoito, bolacha, pão ou bolo	1 ref/dia ou 20% NND*		2 ref/dia ou 30% NND*		ou 70% NND*		0	5	
	Diversidade do cardápio								5	15
PONTUAÇÃO								30		
PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA								57		



CECANE SC

**Centro Colaborador em
Alimentação e Nutrição do Escolar
de Santa Catarina**

AVALIAÇÃO E CONTROLE DE QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

FORMULÁRIO PARA AVALIAÇÃO E CONTROLE DE QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

Faixa etária: 19 à 60 anos

Questões	Sim	Não	Não se aplica
1. Valoriza e fomenta a amamentação?			
2. Há conformidade às preconizações do FNDE de acordo com a faixa etária e tipo de ensino?			
2.1. Valor nutricional de macronutrientes			
2.2. Valor nutricional micronutrientes: vit. A e C/cálcio, ferro e sódio			
2.3. Frutas 2 (p) ou 4 (i) dias na semana?			
2.4. Verduras e legumes 3 (p) ou 5 (i) dias na semana?			
2.5. As bebidas à base de frutas substituem as frutas <i>in natura</i> ?			

FORMULÁRIO PARA AVALIAÇÃO E CONTROLE DE QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

Faixa etária: 19 à 60 anos

Questões	Sim	Não	Não se aplica
2.6. Alimentos fonte de ferro heme presentes em 4 dias na semana?			
2.7. Alimentos fonte de ferro não heme juntamente com outros, fonte de vitamina C?			
2.8. Alimentos fonte de vitamina A em 3 dias na semana?			
2.9. Produtos cárneos a, no máximo, 2 vezes/ mês?			
2.10. Legumes e verduras em conserva a, no máximo, 1 vez/mês?			
2.11. Bebidas lácteas com aditivos ou adoçados a, no máximo, 1 (p) vez/mês ou 2 (i) vezes/mês ?			

FORMULÁRIO PARA AVALIAÇÃO E CONTROLE DE QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

Faixa etária: 19 à 60 anos

Questões	Sim	Não	Não se aplica
2.12. Biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, 2 (p-1) ou 3 (p-2) vez/semana, ou 7 (i) vezes/semana maiores de 3 anos?			
2.13. Doce a, no máximo, 1 vez/mês maiores de 3 anos?			
2.14. Preparações regionais doces a, no máximo, 2 (p) vezes/mês e ou 1 (i) vez/semana maiores de 3 anos?			
2.15. Margarina ou creme vegetal a, no máximo, 2 (p) vezes/mês ou 1 (i) vez/semana maiores de 3 anos?			
2.16. Excluída a oferta de gorduras trans industrializadas para todos os alunos?			

FORMULÁRIO PARA AVALIAÇÃO E CONTROLE DE QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

Faixa etária: 19 à 60 anos

Questões	Sim	Não	Não se aplica
2.17. Excluída a oferta de alimentos ultraprocessados, a adição de açúcar, mel e adoçante às crianças de até três anos de idade?			
2.18. Respeitado 7% no máximo, de calorias provenientes do açúcar adicionado para os alunos maiores de 3 anos?			
2.19. Respeitado 7% no máximo, de calorias provenientes de gordura saturada?			
2.20. Respeitado o mínimo de 10 (20%), 14 (30%) ou 23 (70%) alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados/semana?			

FORMULÁRIO PARA AVALIAÇÃO E CONTROLE DE QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

Questões	Sim	Não	Não se aplica
2.21. Há respeito ao hábito alimentar local?			
2.22. Adequados ao horário de distribuição?			
2.23. Foram inseridos itens da produção familiar local?			
2.23. As texturas estão diversificadas e adequadas à faixa etária?			
2.24. O cardápio respeita a sazonalidade?			
2.25. Valoriza e resgata preparações da cultura alimentar da região?			
2.26. Há aquisição de no mínimo 50 alimentos diferentes <i>in natura</i> e minimamente processados, adquiridos com recursos do tesouro?			

FORMULÁRIO PARA AVALIAÇÃO E CONTROLE DE QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

Questões	Sim	Não	Não se aplica
2.27. O cardápio promove a sustentabilidade?			
2.28. Houve preferência pelos alimentos orgânicos?			
2.29. Há oferta de alimentos transgênicos?			
2.30. Há alimentos da sociobiodiversidade local no cardápio?			
2.31. O tipo de refeição está foi informado ao aluno?			
3. Aspectos sensoriais estão atrativos ao aluno (apresentação visual, cores, cortes diferenciados)?			
4. As refeições estão ajustadas ao ambiente onde serão distribuídas e a forma como serão consumidas?			

FORMULÁRIO PARA AVALIAÇÃO E CONTROLE DE QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

Faixa etária: 19 à 60 anos

Questões	Sim	Não	Não se aplica
5. Os alimentos contidos na preparação estão citados? Exemplo:			
Incorreto: <i>Carne com legumes</i>			
Correto: <i>Carne bovina em iscas refogada com cenoura e abobrinha</i>			
6. O nome das preparações está descrito? Exemplo:			
Incorreto: <i>Carne em iscas</i>			
Correto: <i>Carne bovina em iscas refogadas</i>			
7. As refeições estão ajustadas ao ambiente onde serão distribuídas?			
8. O uso da língua portuguesa e a gramática estão corretos?			

FORMULÁRIO PARA AVALIAÇÃO E CONTROLE DE QUALIDADE DOS CARDÁPIOS

Faixa etária: 19 à 60 anos

Questões	Sim	Não	Não se aplica
9. Está identificado (nome, CRN e assinatura)?			

>

**Outros aspectos
importantes na
elaboração dos
cardápios no PNAE**



CRN₃
CONSELHO REGIONAL DE
NUTRICIONISTAS 3ª REGIÃO
SP | MS

Leis da alimentação



Quantidade

Os alimentos consumidos devem ofertar energia e nutrientes **suficientes** para o adequado funcionamento do organismo, mantendo-o em equilíbrio.

Qualidade

A alimentação deve ser **variada** de forma que ofereça ao organismo, **todos** os nutrientes possibilitando desempenho adequado.

Harmonia

É necessário que haja a correta **proporcionalidade** entre os nutrientes para que sejam bem aproveitados pelo corpo.

Adequação

O consumo dos nutrientes de ser proporcional às necessidades de cada pessoa, conforme as características individuais.

Participação do QT



Recursos disponíveis

Governo	Parcelas
Federal	10
Estadual SP/PA	10
QESE	10
Municipal	complementa

Respeito à tradição





Custo e sazonalidade

Aceitabilidade X Adesão



<https://ocp.news/geral/alto-indice-de-alunos-acima-do-peso-estimula-educacao-alimentar>





**... A porção resultante
do valor nutricional
calculado é totalmente
consumida pela
população daquela
faixa etária?**

> Número de manipuladores de alimentos

Em proporção adequada às características da escola



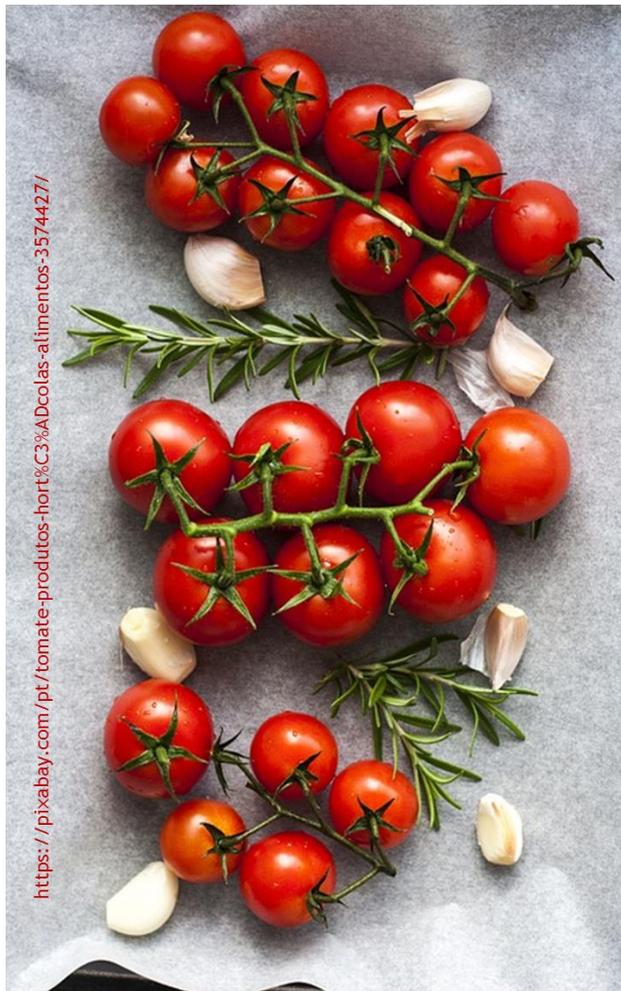
Estão qualificados?



> **Dificuldade da
preparação dos
alimentos**



**Número de
preparações**



- As **características visuais** podem indicar seu perfil profissional;
- Uma “**refeição colorida**” remete a alimentação **saudável e adequada**.
- Escolha o layout do cardápio.



Participação do CAE





Obrigada!

Siga o CRN-3 nas redes sociais!



facebook.com/CRN-3regiao



[@crn3região](https://instagram.com/crn3região)



crn3@crn3região.org.br



youtube.com/user/CRN3Regiao

▼ Av. Brigadeiro Faria Lima, 1461 > 3º andar
Torre Sul > Jardim Paulistano
CEP 01452-002 > São Paulo SP

www.crn3.org.br

PNAE

Programa Nacional
de Alimentação Escolar



ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS CARDÁPIOS

LUCIMAR ADRIANA R. DRAGONETTI GIROTTI
NUTRICIONISTA CRN3 nº5897



“REFLEXÃO”



*Comece onde
você está.
Use o que
você tem.
Faça o que
você pode.*

Arthur Ashe



PNAE | Programa Nacional de Alimentação Escolar

O cardápio escolar deve ser elaborado por nutricionista, **respeitando os hábitos alimentares locais e culturais, atendendo as necessidades nutricionais específicas**, conforme percentuais mínimos estabelecidos no artigo 14 da Resolução nº 26/2013.. (revogada)...entrou:

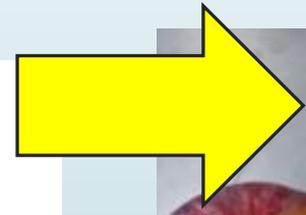
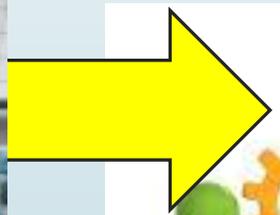
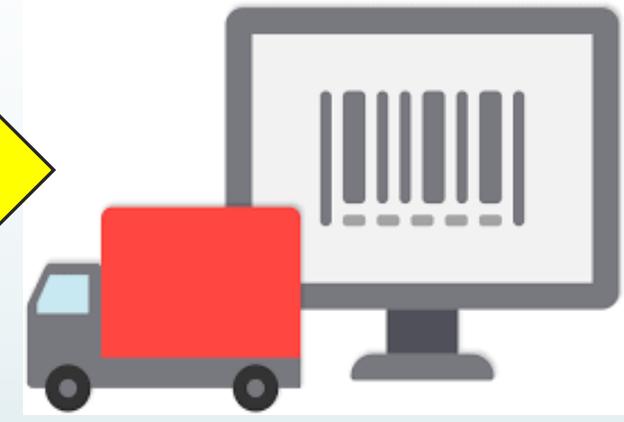
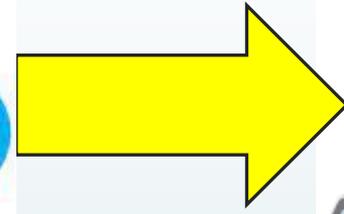
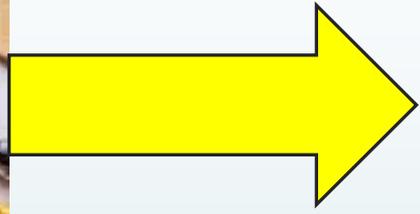
Em vigor: Resolução FNDE/MEC nº 06 de 08 de maio de 2020 e Resolução FNDE/MEC nº 20, de 2 de dezembro de 2020

POR ONDE COMEÇAR?

• FNDE ATUALIZA NORMAS DO
PROGRAMA NACIONAL DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



PLANEJAMENTO ATÉ EXECUÇÃO DO CARDÁPIO?



CARDÁPIO- PNAE



R\$ APLICAÇÃO RECURSOS

ESCOLHAS ALIMENTOS

PNAE- NORMAS %



CARDÁPIOS: NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Creches Período parcial	30% das necessidades nutricionais, 2 refeições
Creches Período integral	70% das necessidades nutricionais, 3 refeições
Indígenas e Quilombolas	30% das necessidades nutricionais, por refeição ofertada
Educação básica	20% das necessidades nutricionais, 1 refeição
Educação básica	30% das necessidades nutricionais, 2 ou mais refeições
Mais Educação	70% das necessidades nutricionais, 3 refeições

DIRETRIZES DO PNAE

- Necessidades nutricionais
- Hábitos alimentares
- Cultura alimentar
- Sustentabilidade
- Sazonalidade
- Diversificação agrícola
- Promoção da alimentação adequada e saudável.



CARDÁPIOS X IMPACTOS

Divulgação x Aceitação

Educação Nutricional

Expectativa x Apresentação

Política Pública de Nutrição



ACEITAÇÃO DO CARDÁPIO

Aparência-visual

Sabor- Textura

Olfato-
Palatabilidade



NOVAS RESOLUÇÕES DO FNDE

RESOLUÇÃO CD/FNDE 06/2020

POR QUE MUDOU?

OBESIDADE
INFANTIL NO
BRASIL



VOLTA AO

NOVO

03 de junho

Dia da Conscientização contra a

Obesidade Infantil

Consequências da Obesidade Infantil:

- * Diminuição da auto estima;
- * Apneia;
- * Desvios de Coluna;
- * Lesões em articulações;
- * Pé chato;
- * Problemas cardíacos;
- * Problemas respiratórios;
- * Estrias;
- * Risco de diabetes e gordura no fígado.

UNICEF
FUNDO DE
NUTRIÇÃO



TESSALEE
SÃO PAULO
MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PLANEJAMENTO NUTRICIONAL

Leis da Alimentação, Guias Alimentares e Tabelas Nutricionais

4 LEIS DA ALIMENTAÇÃO PEDRO ESCUDERO



1 Quantidade

- A quantidade de alimento deve ser adequada para suprir as necessidades calóricas do indivíduo sem exceder.
- É importante que a quantidade de alimento seja suficiente para atender todos os grupos de refeições.

2 Qualidade

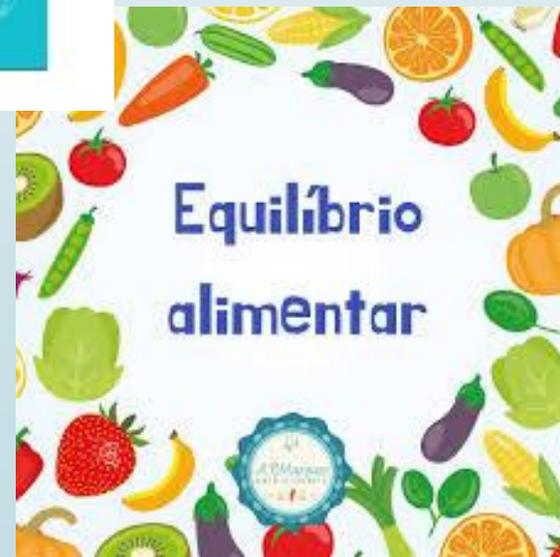
- A composição das refeições deve ser adequada para fornecer ao organismo todos os nutrientes necessários, composta por alimentos de qualidade.
- Nas refeições deve-se selecionar alimentos regulares, construtores e energéticos.

3 Harmonia

- Os nutrientes presentes na alimentação devem obedecer uma relação de proporção, pois em excesso dependem do outro para funcionar corretamente.
- Uma forma de ter harmonia é consumir os alimentos regulares, energéticos e construtores, balanceando a variedade de nutrientes quando a refeição não é balanceada.

4 Adequação

- A alimentação adequada está ligada ao bom funcionamento do organismo. Por isso, o cardápio deve ser ajustado conforme a fase etária e a condição de saúde dos indivíduos. É fundamental que sejam realizadas adequações nos cardápios de alunos com diabetes, intolerância à lactose, doença celíaca ou com qualquer outra enfermidade.



AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS

**MÍNIMO
DE
75%**

**IN NATURA
MINIMAMENTE
PROCESSADOS**

**MÁXIMO
DE
20%**

**PROCESSADOS
ULTRAPROCESSADOS**

**MÁXIMO
DE
5%**

**INGREDIENTES
CULINÁRIOS
PROCESSADOS**

CARDÁPIO

Mínimo de **14** alimentos in natura ou minimamente processados diferentes por semana

2 refeições ao dia
ou
30% das necessidades nutricionais diárias



Mínimo de **23** alimentos in natura ou minimamente processados diferentes por semana

3 ou + refeições ao dia
ou
70% das necessidades nutricionais diárias



CRECHE: MENORES DE 3 ANOS



CRECHE: MENORES DE 3 ANOS

Proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas.



MAIORES DE 3 ANOS?

AÇÚCAR SIMPLES ADICIONADO	7%
GORDURA TOTAL	15 A 30%
GORDURA SATURADA	7%
SÓDIO	PERÍODO PARCIAL(1 REF)=600G(1,5g Sal)
	PERÍODO PARCIAL(2 REF)=800G(2g Sal)
	PERÍODO INTEGRAL(1 REF)=1400MG(3,5g Sal)



BEBIDAS A BASE FRUTAS NÃO SUBSTITUI A FRUTA IN NATURA

FERRO HEME



FÍGADO GRELHADO
5,8 mg/100 g



GEMA COZIDA
2,9 mg/100 g



CARNE DE BOI
3,6 mg/100 g



ATUM FRESCO
1,3 mg/100 g



OVO COZIDO
1,5 mg/100 g



ATUM EM ÓLEO
1,2 mg/100 g

FERRO NÃO-HEME



QUINOA
5,2 mg/100 g



FEIJÃO BRANCO COZIDO
2,5 mg/100 g



ESPINAFRE CRÙ
2,4 mg/100 g



GRÃO DE BICO
2,1 mg/100 g



FEIJÃO PRETO COZIDO
1,5 mg/100 g



BRÓCOLIS COZIDO
0,5 mg/100 g

OFERTA: ALIMENTOS LIMITADOS



CARNE MODIFICADA
MÁXIMO
2X MÊS

MÁXIMO
1X MÊS

PARCIAL: 1 X MÊS
INTEGRAL: 2X MÊS



PARCIAL:
1 REFEIÇÃO=2X SEMANA
2 REFEIÇÕES=3X
SEMANA

INTEGRAL: 7 X MÊS

OFERTA 4X SEMANA

VITAMINA A

DOCES???

MÁXIMO 1 X POR MÊS



Período parcial

DOCES REGIONAIS?

✓ Máximo 2X por mês

Período integral

MARGARINA OU CREME VEGETAL

PARCIAL: 2 X MÊS

INTEGRAL: 1X SEMANA



AQUISIÇÃO PROIBIDA

Refrigerante e refrescos artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo e outras bebidas similares, **cereais com aditivo ou adoçados, bala e similares, confeito, bombom, chocolate em barra e granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheio, barra de cereal com aditivo ou adoçadas, gelados comestíveis, gelatina, temperos com glutamato monossódico ou sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou para reconstituição.**



Leite em pó, fórmulas infantis, dietas de nutrição enteral, café em pó, cacau 100% em pó e ovo em pó

⊘ GORDURAS TRANS? PROIBIDO



Tabelas com os principais alimentos Safra

Legumes:

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

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

Referências:

http://www.ceagesp.gov.br/produtos/epoca/produtos_epoca.pdf

FERRAMENTAS DE APOIO AOS NUTRICIONISTAS

Plan PNAE

FERRAMENTA DE PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

FNDE

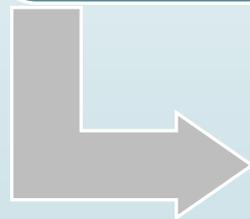
Alimento	energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Arroz, branco, cozido	35,00	1,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, integral, cozido	35,00	1,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, branco, cozido, com óleo	52,00	2,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, integral, cozido, com óleo	52,00	2,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, branco, cozido, com óleo, com sal	57,00	2,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, integral, cozido, com óleo, com sal	57,00	2,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, branco, cozido, com óleo, com sal, com açúcar	57,00	2,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, integral, cozido, com óleo, com sal, com açúcar	57,00	2,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, branco, cozido, com óleo, com sal, com açúcar, com leite	62,00	2,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, integral, cozido, com óleo, com sal, com açúcar, com leite	62,00	2,00	0,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, branco, cozido, com óleo, com sal, com açúcar, com leite, com margarina	242,15	10,00	1,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00
Arroz, integral, cozido, com óleo, com sal, com açúcar, com leite, com margarina	242,15	10,00	1,00	77,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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	15% a 30% do VET				

Creche



Pré-Escola



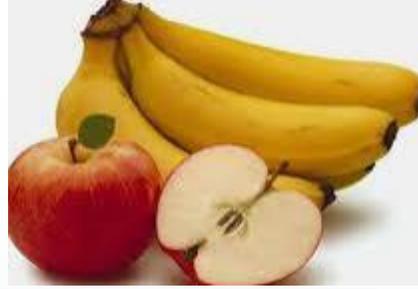
Fund I e II
Médio / EJA

Programa Nacional de Alimentação Escolar



ALUNO





CARDÁPIO
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
TARUMÃ/SP



FNDE: CARDÁPIO PARCIAL:

PRÉ –ESCOLA/ ENSINO FUNDAMENTAL/ MÉDIO / EJA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	FRUTA		FRUTA	
HORTALIÇAS		HORTALIÇAS		HORTALIÇAS
FERRO- HEME		FERRO- HEME		FERRO- HEME
VITAMINA A		VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A
	BISCOITO/ PÃO BOLACHA		BISCOITO/ PÃO BOLACHA	

FNDE: CARDÁPIO INTEGRAL:

PRÉ – ESCOLA/ ENSINO FUNDAMENTAL/ MÉDIO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
HORTALIÇAS	HORTALIÇAS	HORTALIÇAS	HORTALIÇAS	HORTALIÇAS
FERRO- HEME		FERRO- HEME	FERRO-HEME	FERRO- HEME
VITAMINA A		VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A
BISCOITO/ PÃO BOLACHA				
	DOCE REGIONAL 1X MÊS			
MARGARINA/ SEMANA				

CARDÁPIO IMPLANTADO 1994- REDE:

REDE ESCOLAR- TARUMÃ : POLÍTICA PÚBLICA NUTRIÇÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
HORTALIÇAS	HORTALIÇAS	HORTALIÇAS	HORTALIÇAS	HORTALIÇAS
FERRO- HEME	FERRO- HEME	FERRO- HEME	FERRO- HEME	FERRO- HEME
VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A
NOVO!!	BISCOITO/ PÃO BOLACHA		BISCOITO/ PÃO BOLACHA	

FNDE: CARDÁPIO INTEGRAL-ESTADO E MUNICÍPIO PRÉ-ESCOLA/FUNDAMENTAL E MÉDIO

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM-7h	Leite em pó Cacau Pão caseiro	Leite em pó + Fruta Bolo caseiro	Leite em pó Pão integral c. manteiga	Leite em pó + Fruta Pão integral+ ovos mexidos	Leite em pó + fruta Nozinho caseiro
FRUTA-9h	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO/JANTAR 12h	LEGUMES (4 -6 TIPOS)	LEGUMES (4 -6 TIPOS)	LEGUMES (4 -6 TIPOS)	LEGUMES (4 -6 TIPOS)	LEGUMES (4 -6 TIPOS)
	FOLHOSOS	FOLHOSOS	FOLHOSOS	FOLHOSOS	FOLHOSOS
	FERRO HEME	FERRO HEME	FERRO HEME	FERRO HEME	FERRO HEME
	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A
LANCHES-15h 2X DOCE 3X SALGADO	SANDUÍCHE NATURAL	BOLO MAÇÃ	TORTA DE FRANGO	LANCHE COM CARNE TIRAS	ESFIRRA DE CARNE E BRÓCOLIS
SUCO	FRUTA OU POLPA	FRUTA OU POLPA	FRUTA OU POLPA	FRUTA OU POLPA	FRUTA OU POLPA

CARDÁPIO: ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-2022
SEMANA: 25/04-29/04/2022

ATENDIMENTO DOS ALUNOS NA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TURNO INTEGRAL- PARCIAL
ENSINO: PRÉ ESCOLA, FUND I E II, MÉDIO E EJA.
FAIXA ETÁRIA: > 4 ANOS > 31 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	2ª FEIRA 25/04/2022	3ª FEIRA 25/04/2022	4ª FEIRA 25/04/2022	5ª FEIRA 25/04/2022	6ª FEIRA 25/04/2022
TURNO MANHÃ DESJEJUM-7h	Pão francês integral 30 g com manteiga Leite + cacau	Pão francês integral 30 g com ovos mexidos Leite + mamão	Pão francês integral 30 g com manteiga Leite + cacau	Bolo de laranja Leite + frutas vermelhas	Pão francês integral 30 g com patê de frango Leite + cacau
TURNO DA MANHÃ ALMOÇO 10h40	Arroz com ervilha seca Carne cubos bovina com mandioca, beterraba, vagem, cenoura, pimentão	Arroz/ Feijão Coxa e sobrecoxa com batata, abobrinha, beterraba, brócolis	Arroz Feijão tropeiro (carne suína, abobrinha, cenoura, chuchu, beterraba, brócolis)	Arroz com cenoura Feijão Carne em tiras com mandioca, tomate, pimentão vermelho, vagem	Arroz Feijão Escondinho de frango Milho refogado
TURNO NOITE JANTAR-21h	Salada: acelga, abacaxi e tomate	Salada de grão de bico com cenoura, cheiro verde, tomate	Salada almeirão e abobora cabotã	Salada de couve e beterraba	Salada tropical: cenoura, chuchu, batata, brócolis
FRUTA- M/T/N	Maçã	Mexerica	Abacaxi	Melão	Melancia
LANCHE-15h	Sanduíche natura- pão francês, frango, alface, cenoura, tomate, milho verde	Bolo mesclado de cacau iogurte de frutas (Ag. Familiar)	Torta de frango, cenoura, milho verde, orégano, talos de couve Flan de maracujá	Lanche com carne bovina tiras, tomate, orégano, alface Suco de abacaxi com hortelã	Esfirra de carne moída e brócolis Suco de acerola
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	VCT: 1.611,78 Kcal Integral VCT: 852,79 Kcal Parcial	CHO: 65%	PTN: 14,8%	LIP: 35,2%	****

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM -7h	Leite em pó Cacau	Leite em pó Cacau	Leite em pó + Fruta	Leite em pó Cacau	Leite em pó + fruta
ALMOÇO -10h	LEGUMES (4 -6 TIPOS)	LEGUMES (4 -6 TIPOS)	LEGUMES (4 -6 TIPOS)	LEGUMES (4 -6 TIPOS)	LEGUMES (4 -6 TIPOS)
	FOLHOSOS CRÚ- COZIDO	FOLHOSOS	FOLHOSOS	FOLHOSOS	FOLHOSOS
	FERRO HEME	FERRO HEME FERRO NÃO HEME	FERRO HEME	FERRO HEME FERRO NÃO HEME	FERRO HEME
	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A
FRUTA-13h	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
JANTAR	REFEIÇÃO PRATO ÚNICO	BOLO CASEIRO + FRUTA	REFEIÇÃO PRATO ÚNICO	REFEIÇÃO PRATO ÚNICO	REFEIÇÃO PRATO ÚNICO

CARDÁPIO: ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-2022
SEMANA: 25/04-29/04/2022

ATENDIMENTO DOS ALUNOS NA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TURNO INTEGRAL- PARCIAL
ENSINO: CRECHE
FAIXA ETÁRIA: 1 ANOS > 3ANOS

HORÁRIO	25/04/2022	25/04/2022	25/04/2022	25/04/2022	25/04/2022
TURNO MANHÃ DESJEJUM-7h	Pão francês integral 30 g com manteiga Leite + cacau	Pão francês integral 30 g com ovos mexidos Leite + mamão	Pão francês integral 30 g com manteiga Leite + cacau	Bolo de laranja Leite + frutas vermelhas	Pão francês integral 30 g com patê de frango Leite + cacau
TURNO DA MANHÃ ALMOÇO 10h40	Arroz com ervilha seca Carne cubos bovina com mandioca, beterraba, vagem, cenoura, pimentão <u>Salada</u> : acelga, abacaxi e tomate	Arroz/ Feijão Coxa e sobrecoxa com batata, abobrinha, beterraba, brócolis <u>Salada</u> de grão de bico com cenoura, cheiro verde, tomate	Arroz Feijão tropeiro(carne suína, abobrinha, cenoura, chuchu, beterraba, brócolis) <u>Salada</u> almeirão e abobora cabotã	Arroz com cenoura Feijão Carne em tiras com mandioca, tomate, pimentão <u>Salada</u> de couve e beterraba	Arroz Feijão Escondinho de frango Milho refogado <u>Salada tropical</u> : cenoura, chuchu, batata, brócolis
FRUTA- M/T/N	Maçã	Mexerica	Abacaxi	Melão	Melancia
LANCHE-15h	Sopa de feijão, macarrão conchinha, carne bovina cubos, abobrinha, talos de couve, cenoura, couve- flor Laranja lima	Bolo mesclado de cacau iogurte de frutas (Ag. Familiar)	Caldo de abobora, frango, cenoura, couve, vagem, brócolis. Uva	Sopa de letrinhas, frango cubos, cenoura, chuchu, vagem, abobrinha, batata, beterraba, brócolis	Esfirra de carne moída e brócolis Salada de fruta
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	VCT: 852,79 Kcal Integral VCT: 513,82 Kcal Parcial	CHO: 65%	PTN: 14,8%	LIP: 35,2%	Ca: 350 mg, Fe 2 mcg/ Vit A: 145 mcg/ Vit C: 9,2 mg

FNDE: CARDÁPIO BERÇÁRIO

REFEIÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM-7h	MAMADEIRA FÓRMULAS				
<u>FRUTA-9h</u>	FRUTA- RASPADINHA				
<u>ALMOÇO 11h</u>	LEGUMES (4 -6 TIPOS)				
<u>PAPAS CALDOS</u>	FOLHOSOS	FOLHOSOS	FOLHOSOS	FOLHOSOS	FOLHOSOS
	FERRO HEME				
	VITAMINA A				
FRUTA-13h (leite)	MAMADEIRA FÓRMULAS				
LANCHE-16h30 (variedade)	VITAMINA DE FRUTAS	FLAN DE ABACATE	MANJAR DE AVEIA	LEITE+ FRUTA	ARROZ DOCE COM LEITE COCO
JANTAR-17h30	REFEIÇÃO PRATO ÚNICO				

CARDÁPIO: ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-2022
SEMANA: 25/04-29/04/2022

ATENDIMENTO DOS ALUNOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TURNO INTEGRAL- BERÇÁRIO
ENSINO: CRECHEFAIXA ETÁRIA: > 7 MESES - 11 MESES

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	2ª FEIRA 25/04/2022	3ª FEIRA 25/04/2022	4ª FEIRA 25/04/2022	5ª FEIRA 25/04/2022	6ª FEIRA 25/04/2022
TURNO MANHÃ DESJEJUM-7h	MAMADEIRA FÓRMULA INFANTIL	MAMADEIRA FÓRMULA INFANTIL	MAMADEIRA FÓRMULA INFANTIL	MAMADEIRA FÓRMULA INFANTIL	MAMADEIRA FÓRMULA INFANTIL
FRUTA- 9h	Mamão papaia	Maçã	Banana nanica	Abacate	Pêra
TURNO DA MANHÃ ALMOÇO 11h	Sopa de fubá, frango, couve, abobrinha, beterraba, chuchu, cenoura	Caldo de ervilha carne moída, couve, cenoura, abobora	Sopa cabelinho de anjo, frango, batata, cenoura, chuchu, beterraba, brócolis	Sopa de lentilha, macarrão cabelinho de anjo, carne moída, cenoura, couve- flor, vagem, beterraba	Sopa de mandioca, frango, cenoura, brócolis, vagem, couve, tomate
FRUTA- 13h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
LANCHE/ JANTAR-16h30	Sopa de feijão, macarrão conchinha, carne bovina cubos, abobrinha, talos de couve, cenoura, couve- flor,	Polenta : carne moída, cenoura, beterraba, vagem, tomate	Caldo de abóbora, frango, cenoura, couve, vagem, brócolis.	Sopa de letrinhas, frango cubos, cenoura, chuchu, vagem, abobrinha, batata, beterraba, brócolis	Canja de frango, mandioca salsa, cenoura, chuchu, brócolis, couve-flor
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	VCT: 487,23Kcal Integral VCT: 364,11 Kcal Parcial	CHO: 65%	PTN: 14,8%	LIP: 35,2%	Ca: 183 mg, Fe 5 mcg/ Vit A: 320 mcg/ Vit C: 28 mg

Lucimar Adriana R. Dragonetti Girotti
Nutricionista CRN3 nº5897



Brasil
saudável e
sustentável



**Alimentação
saudável
na escola**



educação

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Recursos federais garantem alimentação saudável e ações de educação alimentar e nutricional a estudantes da rede pública

- ✓ 40 milhões de estudantes atendidos
- ✓ Repastes efetuados em 10 parcelas mensais

BRASIL



Acredite

Assim como os pássaros,
precisamos aprender a
superar os desafios que
nos são apresentados,
para alçarmos voos mais
altos.



Obrigada