

ANEXO I

DIRETRIZES PARA ELABORAÇÃO DOS CARDÁPIOS DAS ESCOLAS INFANTIS PARCEIRAS DA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESQUEMA DE REFEIÇÕES E COMPOSIÇÃO MÍNIMA

ETAPAS CRECHE E PRÉ ESCOLA, EXCETO BERÇÁRIO 1 OU EQUIVALENTE	
Refeições mínimas	Composição mínima das refeições
Desjejum ou Lanche da Manhã	1 item do grupo leite e queijo 1 item do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos 1 item do grupo frutas
Almoço	1 item mínimo do cereais ou raízes e tubérculos 1 item do grupo leguminosas 1 item do grupo carnes e ovos** 2 itens do grupo legumes e verduras
Lanche da tarde	2 itens do grupo frutas
Jantar	1 item mínimo do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos 1 item do grupo carnes e ovos** ou 1 item do grupo leite e queijo no mínimo 1 item do grupo legumes e verduras 3 vezes no mínimo 3 vezes na semana 1 item do grupo leguminosas

ETAPAS CRECHE - BERÇÁRIO 1 OU EQUIVALENTE	
Refeições mínimas	Composição mínima das refeições
Desjejum ou Lanche da Manhã	Leite materno ou fórmula infantil para a idade 1 item do grupo frutas (podendo ser oferecida como colação)
Almoço	1 item mínimo do cereais ou raízes e tubérculos 1 item do grupo leguminosas 1 item do grupo carnes e ovos 2 itens do grupo legumes e verduras
Lanche da tarde	Leite materno ou fórmula infantil para a idade 1 item do grupo frutas (podendo ser oferecida em horário diferente do leite materno ou fórmula infantil para a idade)
Jantar	1 item mínimo do cereais ou raízes e tubérculos 1 item do grupo leguminosas 1 item do grupo carnes e ovos 2 itens do grupo legumes e verduras

Observações:

1. Para a etapa Creche - Berçário 1 ou equivalente cardápios deverão ter a descrição da consistência ao lado da descrição do preparo.
2. É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até três anos de idade.
3. Para escolas vegetarianas o grupo carnes e ovos não é obrigatório, porém é necessário que a escola comprove o aporte adequado de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários (para a etapa creche) e que observe na elaboração do cardápio o disposto na Nota Técnica FNDE nº 1894673/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE.

COMPOSIÇÃO DOS GRUPOS ALIMENTARES E FREQUÊNCIA MÍNIMA DOS MESMOS NOS CARDÁPIOS

GRUPO	EXEMPLOS	FREQUÊNCIA MÍNIMA
Leite e queijos	Leite de vaca, coalhada, iogurte natural, queijo	Diária, porém observar frequências máximas de alimentos e preparações para maiores de 3 anos e alimentos proibidos para menores de 3 anos.
Frutas	Abacate, abacaxi, acerola, ameixa, araçá, banana prata/nanica/maçã, bergamota, cajá, cajú, caqui, carambola, cupuaçu, goiaba, graviola, jabuticaba, jaca, kiwi, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, melão, melancia, morango, pequi, pêra, pêssego, pitanga, uva sem semente, outras.	Diária Mínimo 520g/aluno/semana In natura: não repetir a mesma fruta nas refeições do dia (desjejum, colazione, almoço, refeição da tarde). Poderá ocorrer repetição das mesmas frutas no caso de preparações, como: batidas, bolos, doces de frutas caseiros, etc. Variar as frutas ao longo da semana. Observar sazonalidade. Suco de frutas não substitui a fruta. Suco de fruta não é indicado para menores de 2 anos, mesmo que natural e sem adição de açúcar.

Raízes e tubérculos e Cereais	Aipim, batata ou batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha, cará e inhame. Arroz, milho (incluindo grãos e farinha), trigo (grãos, farinha, macarrão e pães), aveia, centeio.	Diária, porém observar frequências máximas de alimentos e preparações para maiores de 3 anos e alimentos proibidos para menores de 3 anos.. Arroz integral: mínimo de 1x/mês Macarrão integral: mínimo de 1x/mês Pão caseiro integral: mínimo 1 x/mês Bolo caseiro integral: mínimo 1x/mês
Feijões	Feijão carioca, feijão preto, lentilha, ervilha, grão de bico, feijão fradinho, feijão branco, entre outros feijões.	Diária Variar o tipo de feijão 1x/semana
Carnes e ovos	Carne bovina, suína (de porco), de frango, peixe, ovos e miúdos.	Diária porém observar frequências máximas de alimentos e preparações para maiores de 3 anos e alimentos proibidos para menores de 3 anos.
Legumes e verduras	Abobrinha, alface, agrião, acelga, berinjela, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, chuchu, couve, couve chinesa, couve-flor, espinafre, mostarda, moranga, mostarda, pepino, pimentão, repolho, repolho roxo, tomate, vagem, outras.	Diária Evitar repetir o mesmo legume e verdura ao longo da semana. Variar combinações, cortes, apresentações e formas de preparo ao longo do mês. Observar sazonalidade.

Observações:

1. Os cardápios deverão apresentar no mínimo 23 alimentos in natura ou minimamente processados por semana.
2. Variar as formas de preparo e apresentações.
3. Não preparar frituras de imersão, escolhendo outras formas de preparo.
4. Deverá ser observada a frequência máxima de cada alimento e preparação.
5. É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até três anos de idade.
6. Para escolas vegetarianas o grupo carnes e ovos não é obrigatório, porém é necessário que a escola comprove o aporte adequado de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários (para a etapa creche) e que observe na elaboração do cardápio o disposto na Nota Técnica FNDE nº 1894673/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE.

**ALIMENTOS E PREPARAÇÕES COM RESTRIÇÃO PARA MAIORES DE 3 ANOS -
FREQUÊNCIA MÁXIMA**

Alimento/preparações	Exemplos	Limitação
Produtos cárneos	Mortadela, apresuntado, presunto, presunto cozido, presunto cru, salame, linguiça, salsicha, patê, almôndega, fiambre, hambúrguer, quibe pronto para consumo, empanados, bacon, barriga defumada, lombo, aves temperadas.	Limitados a no máximo 2 vezes por mês
Alimentos em conserva	Atum em conserva, sardinha em conserva, salsicha em conserva, feijão em conserva, carne em conserva.	Restritos a no máximo 1 vez por mês
Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados	Bebida láctea, composto lácteo, iogurte com sabor, achocolatado líquido e similares.	No máximo 2 vezes por mês
Preparações regionais doces	Arroz doce, ambrosia, sagu, canjica, mungunzá, entre outros.	No máximo 1 vez por semana
Margarina e creme vegetal		Deve ser isento de gordura trans em sua composição. No máximo 1 vez por semana

Observações:

1. É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até três anos de idade.
2. Deverão ser observados também os alimentos de aquisição proibida e restrita constantes nas normativas do FNDE e Instruções Normativas da UAE/SMED, além de seus percentuais de aquisição permitidos.

GLOSSÁRIO

Alimentos Fonte de Cálcio: leite e derivados.

Alimentos Fonte de ferro heme: carnes bovina, carne suína, carne de aves, vísceras e miúdos, pescados.

Alimentos Fonte de ferro não heme: folhosos verde-escuros (agrião, couve, tempero verde), leguminosas (feijões, grão-de-bico, ervilha, lentilha), grãos integrais, nozes e castanhas.

Alimentos Fonte de Vitamina C: frutas cítricas como laranja, limão, acerola, goiaba e morango. Vegetais como pimentão e tomate.

Alimentos Fonte de Vitamina A: batata doce, caju, caqui, cenoura, chicória, couve, espinafre, fígado, mamão, manga, moranga, mostarda, ovo.

Alimentos Ultraprocessados: constituído por formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Possuem na lista de ingredientes corantes, estabilizantes de cor, aromas, saborizantes, realçadores de sabor, edulcorantes artificiais, emulsificantes, e outros aditivos. Para avaliação, leia o rótulo do alimento e identifique a presença dos ingredientes e de aditivos que constam em sua composição.

Exemplos: achocolatado, almôndega e hambúrguer, linguiça, apresuntado/presunto, bebida láctea, composto lácteo, bebidas com sabor de frutas, biscoito (doce e salgado), iogurte adoçado e saborizado, molhos prontos, requeijão, margarina, queijos (tipo cheddar, polenguinho e similares), salsicha, embutidos, sobremesas 'instantâneas', bebidas energéticas, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Para identificar açúcar nos rótulos dos alimentos, verificar a presença dos seguinte termos: açúcar (branco/refinado, cristal, demerara, mascavo, etc); açúcar (de confeito, de coco, de cana); açúcar invertido; dextrose; glicose; frutose, glucose de milho; lactose; maltodextrina; maltose; mel; melaço/melado; sacarose; xarope (malte, milho).

Para identificar gordura trans nos rótulos dos alimentos, verificar a presença dos seguintes termos: gordura; gordura vegetal; gordura de vegetal de girassol; gordura vegetal de soja; gordura de soja parcialmente hidrogenada; gordura hidrogenada; gordura hidrogenada de soja; gordura parcialmente hidrogenada; gordura parcialmente hidrogenada e/ou interesterificada; gordura vegetal hidrogenada; gordura vegetal parcialmente hidrogenada; margarina vegetal hidrogenada; óleo de milho hidrogenado; óleo vegetal de algodão; soja e palma hidrogenado; óleo vegetal hidrogenado; óleo vegetal líquido e

hidrogenado; óleo vegetal parcialmente hidrogenado; creme vegetal; margarina; margarina vegetal.