



COMPOSIÇÃO DOS CARDÁPIOS OFERTADOS PELO COLÉGIO CONEXÃO KIDS – 2023

Os cardápios dos lanches e refeições ofertados no Colégio Conexão Kids são elaborados de acordo com a Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos de acordo com o Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, além disso, são seguidas as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) – Departamento de Nutrologia. Em posse destas informações os cardápios são elaborados por estação, ou seja, divididos em verão e inverno.

São pensados da seguinte maneira:

- Todos os dias são oferecidos como lanche (manhã ou tarde) um lanche composto por: uma fonte de carboidrato (pão, biscoitos, bolos, tortas), uma bebida (sucos, leite, iogurte, chá, Suchá, água de coco, água saborizada). Ainda, TODOS os dias são oferecidos 2 tipos de frutas e para o Berçário 3 tipos de frutas. Ressaltando ainda que todos os alimentos são oferecidos até que a criança encontre-se satisfeita.
- Em relação a composição dos cardápios os mesmos seguem as Recomendações da SBP – Departamento de Nutrologia e a Resolução do PNAE que preconiza que crianças até dois anos (para a SBP) e até 3 anos para o (PNAE) não devem ter contato com açúcar, o que é seguido rigorosamente nesta instituição, pois as preparações são elaboradas sem adição de açúcar (utilizamos uva-passa e frutas para “adoçar” os alimentos).

- Ainda oferecemos uma segunda opção diariamente composta por: Pão com requeijão ou Biscoito de Polvilho ou biscoitos doces e salgados. (Sempre damos preferência para os produtos integrais). Estes alimentos são oferecidos somente quando há recusa do lanche oferecido diariamente.

- O almoço é composto por pratos base como arroz e feijão (2 vezes por semana é servido feijão preto, afim de que as crianças tenham contato com um número maior de alimentos diferentes), 1 tipo de proteína, 1 tipo de acompanhamento e 1 a 2 tipos de saladas. Para o Berçário oferecemos de acordo com a solicitação das famílias, a opção dos alimentos sem adição de sal (respeitando a individualidade de cada família).

- Ainda buscamos adequar os cardápios às faixas etárias, respeitando os hábitos alimentares desta localidade e a utilização de produtos da nossa horta escolar e da região, com preferência aos produtos básicos e prioridade aos produtos semi-elaborados e aos in-natura.

- Para o berçário buscamos seguir as Recomendações que orientam que a introdução alimentar seja de forma respeitosa (respeitamos a introdução alimentar orientada por cada família). Sendo assim, como cada criança possui uma idade/fase de introdução alimentar e ainda cada família possui um hábito alimentar, esta Instituição de Ensino respeita a individualidade alimentar de cada criança. Dessa forma, diariamente é encaminhado ao Berçário alimentos como: Chás (camomila, erva doce, capim cidreira e hortelã), água de coco, suchá, água saborizada, suco Integral (todos sem adição de açúcar), uma opção de carboidrato, uma opção a este carboidrato e 3 tipos de frutas. **Lembrando que estes alimentos só são oferecidos as crianças que as famílias solicitarem/autorizarem.**

- Ainda será oferecida as fórmulas infantis ou leite materno de acordo com a recomendação/solicitação das famílias.

- A distribuição dos lanches ocorre da seguinte maneira:

- Os lanches são divididos em dois períodos: O primeiro horário são oferecidas as frutas e no segundo horário a opção de carboidrato e a bebida. Afim de que as crianças não fiquem longos períodos sem se alimentar.

- Em relação as restrições como Alergias e Intolerâncias Alimentares ou patologias, cada situação deve ser avaliada individualmente entre a família e o nutricionista da escola, dessa maneira, é agendado uma reunião para alinhar a alimentação da criança na escola.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS OFERTADOS
Pães/Carboidrato	Pão Caseiro, Pão Integral Fatiado, Pão de Leite Fatiado, Pão Frânces, Pão de Queijo, Pão Sandubinha, Pão de Hambúrguer, Crepioca, Panqueca de Banana com Aveia.
Composição dos Lanches	Mini Hambúrguer de Frango, Bauru de Forno, Misto Quente, Pão com Requeijão, Pão com Manteiga, Pão com Geleias Caseiras, Pão com Patê de Frango, Pão com Presunto, Pão com Queijo, Pão com Frango Desfiado, Pizza no Pão, Pão com Doce de Leite.
Biscoitos	Cookie de Cacau e Castanha, Biscoito Salgado com Gergelim, Biscoito Salgado, Biscoito Salgado Integral, Rosquinha de Coco, Chocolate e de Leite e Pipoca.
Bolos	Bolo de Chocolate, Bolo de Laranja, Bolo de Cenoura, Bolo Formigueiro, Cuca Alemã de Banana, Bolo de Banana, Bolo de Banana Integral, Bolo de Maçã, Bolo Cremoso de Fubá, Bolo de Milho.
Tortas	Torta de Pizza, Torta de Carne Moída, Torta de Legumes, Torta de Frango com Ora-pro-nobis, Torta de Frango Cremosa, Muffin de Frango.
Bebidas	Suco Natural de Limão, Suco de polpa sabores: Uva, Maracujá, Acerola, Abacaxi e Frutas Vermelhas, Leite com Chocolate, Iogurte de Morango, Suchá Abacaxi com Cidreira, Chá Mate, Chá de Cidreira e Água

	Saborizada.
Frutas	Banana, Maçã, Laranja, Tangerina, Manga, Melancia, Melão, Mamão, Caqui e Goiaba.
Arroz	Arroz Branco, Risoto de Frango, Arroz Carreteiro, Arroz com Quinoa ou Amaranto.
Feijão	Feijão Carioca e Preto.
Acompanhamento	Macarrão a Bolonhesa, Macarrão Ao Sugo (molho turbinado), Macarrão com Frango, Refogado de legumes, Farofa de Legumes, Polenta, Quirera, Purê de Batata, Batata Rústica, Batata Palha, Milho Cozido, Refogado de Milho, Sopas (Mandioca, Legumes, Batata, Feijão).
Proteína	Panqueca de Carne ou Frango, Omelete com Legumes, Omelete com Frango, Ovo Cozido, Ovo de Codorna, Frango Assado, Estrogonoffe de Frango, Bife de Panela, Vaca Atolada, Frango ao Molho Turbinado, Quibe de Forno, Carne Moída com Molho Turbinado, Almôndega ao Molho Turbinado.
Saladas	Cenoura (ralada ou cozida), Beterraba Cozida, Alface, Rúcula, Brócolis, Couve-flor, Couve Manteiga (crua e refogada), Tomate, Pepino Japonês, Repolho.

Nutricionista Responsável Técnica: Janaiara Moreira Sebold Berbel

CRN 5180