



Entendendo como funciona a alimentação nas maternais!

Elaborado pelas nutricionistas:

Helen Almeida CRN3: 54285

Alzeni Vieira Alencar CRN3: 9801

Laura Almeida CRN3: 88932/P



Conhecendo a Metha

Trabalhamos em parceria com o Instituto Verus.

Somos uma empresa especializada na administração de cozinhas escolares, com foco na qualidade dos serviços prestados e no compromisso com a saúde e bem-estar das crianças. Prezamos por oferecer refeições com alto padrão alimentar e nutricional, respeitando a individualidade e as necessidades específicas de cada aluno.

Valorizamos, ainda, o fortalecimento do vínculo com as escolas e os responsáveis, promovendo uma comunicação constante e colaborativa.

Nossos cardápios são elaborados conforme as diretrizes do FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação) e do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). Além disso, buscamos sempre oferecer uma alimentação variada, considerando os hábitos culturais e alimentares da comunidade local, o que contribui para uma maior aceitação por parte das crianças.

Conhecendo a Metha





Assuntos abordados

01

**Aleitamento
Materno**

02

Berçários

03

Maternal

04

APVL

05

Sem Glúten

06

Individualidades

07

Treinamentos

08

Conclusão

09

**Para professoras
e ADI's**



Aleitamento Materno

O aleitamento materno é a alimentação do bebê com o leite da mãe, essencial nos primeiros meses de vida. Ele oferece nutrientes, anticorpos e fortalece o vínculo mãe-filho, além de proteger contra doenças e beneficiar a saúde da mãe. Diante disso a mãe fica a vontade para definir se o filho continuará no leite materno ou não. Se optar por manter o filho no leite materno precisa seguir algumas orientações para manter a qualidade nutricional do leite e livre de qualquer possível contaminação.



Ordenha

Orientações básicas para realizar a ordenha de leite materno de forma correta e segura:

- Higiene: Lave bem as mãos com água e sabão antes de iniciar. Limpe os seios com água e sabão neutro, evite usar produtos com cheiro.
- Ambiente e conforto: Escolha um local limpo, tranquilo e confortável. Relaxe para facilitar a saída do leite.
- Métodos: Manual e com bombas.



Armazenamento

Use recipientes limpos e esterilizados (vidro ou plástico livre de BPA com tampa). Identifique o frasco com a **data** da coleta, **nome do bebê** e em **qual turma** ele está matriculado.

- O frasco deve ser de vidro incolor, de boca larga e com tampa plástica rosqueável. Podem-se utilizar vidros reciclados de café solúvel, por exemplo. Não devem ser utilizados frascos com tampa de metal.
- Antes de lavá-los, retirar rótulos e papéis, inclusive da parte de dentro da tampa.
- Sacos livres de BPA(Substância Tóxica), próprios para armazenagem de leite maternos, que podem ser utilizado.



Higienização e identificação dos potes

- O frasco e a tampa devem ser lavados com água e sabão e depois enxaguados e fervido por 15 minutos.
- Deixá-los secar naturalmente e, após ficarem completamente secos, devem ser fechados e identificados com uma etiqueta ou esparadrapo, de preferência na tampa.
- A etiqueta ou esparadrapo deve conter o **nome completo da criança**, a **data da coleta**, assim como a **turma** em que a criança está matriculada.



Armazenamento do Leite



- Armazenar no freezer por um período de 24 horas antes de ser transportado e consumido.
- Não armazenar na porta da geladeira, mas em local mais fundo para deixar longe dos alimentos com cheiro que o leite materno possa absorver.
- O leite materno pode ser congelado por até 15 dias.
- Aceitamos os leites congelados com até 10 dias após a ordenha, pois a criança pode não consumir esse leite imediatamente e assim não corremos o risco de perder o mesmo pela validade de segurança que é 15 dias.
- Não aceitaremos leites que estejam já em processo de descongelamento, por medidas de segurança.



Transporte do Leite

- O recipiente com o leite materno deve ser retirado do congelador apenas no momento de saída para a creche.
- Sempre transportar o leite congelado. Colocar o pote de recipiente em posição vertical (com a tampa virada para cima) dentro de um isopor, caixa térmica ou bolsa térmica para garantir que esse leite chegará até a maternal ainda congelado.



Aquecimento



- O frasco com leite materno deve ser colocado em banho-maria (água quente em fogo desligado) e deve ser misturado lentamente até que não contenha nenhum gelo.
- Para que os fatores de proteção do leite materno não sejam perdidos durante o aquecimento, não se deve fervê-lo ou aquecê-lo em micro-ondas.
- Caso tenha sobra de leite descongelado, o mesmo precisa ser descartado.
- Nossas lactaristas são treinadas pela equipe de nutricionistas para o realizar de forma correta o procedimento de aquecimento.



Berçários

No berçário, as refeições são preparadas de forma nutritiva e adaptada à idade das crianças, com alimentos como o leite materno, as fórmulas, as “papinhas” que na verdade são os alimentos que passam por um processo maior de cocção, frutas e sopas, sempre sob supervisão das nutricionistas para garantir segurança e saúde aos nossos bebês.





Fases

O leite materno ou a fórmula infantil é o principal alimento do bebê até os 6 meses de idade, e a partir disso, iniciamos a introdução alimentar com as papinhas de vegetais e as de frutas entram como complemento na alimentação.

Sendo assim dividimos a alimentação do berçário em 3 fases, respeitando sempre a individualidade de cada bebê:

- 0 a 5 meses e 29 dias.
- 6 meses.
- 8 a 11 meses e 29 dias.





Fases: de 0 a 5 meses e 29 dias

- Servimos 6 refeições no dia, sendo o leite materno ou a fórmula infantil 1.
- A fórmula que é fornecida pela empresa é o Nestogeno 1, da marca Nestlé.
- Caso os pais tenham preferência por outra marca, precisam fazer uma carta por escrito se responsabilizando por esse fornecimento e trazer de casa a lata específica, sempre lacrada. (Exemplo: Nan, Aptamil, Enfanutri).



Fases: 6 meses - Introdução Alimentar

- Servimos 6 refeições diárias:
 - 3 refeições são compostas pela Fórmula Infantil NESTOGENO 2
 - 1 refeição com papa principal + papa de fruta
 - 1 refeição com a papa de fruta
 - 1 refeição com canja ou sopa + papa de fruta
- Todos os alimentos são bem cozidos e amassadinhos com o garfo.
- Toda a alimentação fornecida é **ZERO SAL** e **ZERO AÇÚCAR** adicionado.



Fases: 6 meses - Introdução Alimentar





Casos Específicos



- Quando os pais determinarem que o filho não irá tomar os leites fornecidos pela empresa, é necessário que eles realizem uma carta a próprio punho se responsabilizando.
- Junto com a carta deverá ser entregue a primeira lata do leite escolhido, lacrado e a professora será avisada sempre que o leite estiver acabando, para a família entregar a próxima lata.
- Em casos dos laudados, após a apresentação do laudo a primeira lata também é de responsabilidade dos familiares, as próximas é por conta da empresa.

Fases: 8 a 11 meses e 29 dias

- Segue as mesmas refeições da Introdução Alimentar.
- Toda a alimentação fornecida é ZERO SAL e ZERO AÇÚCAR adicionado.
- Todos os alimentos são bem cozidos e a consistência vai aumentando conforme o crescimento do bebê.



Transição da Mamadeira

- Essa mudança inicia a partir dos 8 meses de forma gradual, à medida que o bebê vai crescendo. É importante incentivá-lo a usar o copo de transição e depois a caneca.
- É muito importante que essa transição seja feita também em sua casa, o processo se torna mais tranquilo com a participação da família.

Benefícios:

- Promove a independência da criança;
- Previne problemas dentários;
- Estimula o desenvolvimento oral.





Maternal - Primeira, segunda e terceira fase

- Cardápio único para as três fases.
- Zero adição de açúcar.
- Utilização mínima de sal, preferência aos temperos naturais.
- Bolos adoçados com frutas, como banana e laranja.
- Leite integral ou leite vegetal em casos de intolerâncias e alergias alimentares.
- A quantidade do pratinho aumenta conforme as fases.





Maternal - Primeira, segunda e terceira fase

- Modelo de cardápio:

REFEIÇÕES	SEGUNDA FEIRA 05/05/2025	TERÇA-FEIRA 06/05/2025	QUARTA-FEIRA 07/05/2025	QUINTA-FEIRA 08/05/2025	SEXTA-FEIRA 09/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ 07H30	BISNAGUINHA COM MANTEIGA + LEITE S/ AÇÚCAR	BANANA COM AVEIA + LEITE S/ AÇÚCAR	BISNAGUINHA COM RICOTA + VITAMINA DE MANGA COM IOGURTE	PÃO CASEIRO DE BATATA COM MANTEIGA + LEITE S/ AÇÚCAR	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA + BISNAGUINHA COM MANTEIGA
ALMOÇO 10H30	ARROZ/FEIJÃO OVOS À POMODORO CHUCHU REFOGADO SOBREMESA LARANJA	ARROZ/FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO CUBOS DE BATATA COZIDA ALFACE E TOMATE SOBREMESA CAQUI	ARROZ/FEIJÃO CARNE COM PANELA COM MANDIOCA COUVE REFOGADA SOBREMESA MAMÃO	ARROZ/FEIJÃO SOBRECOXA ASSADA PURÊ DE ABÓBORA REPOLHO BRANCO E ROXO SOBREMESA ABACAXI	ARROZ/FEIJÃO PEIXE COM MOLHO DE TOMATE, MAJERICÃO E BATATA ESCAROLA REFOGADA SOBREMESA MELANCIA
LANCHE 13H30	MAÇÃ + LEITE S/ AÇÚCAR	TORTA DE FRANGO COM REQUEIJÃO CASEIRO + SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	MELÃO + LEITE S/ AÇÚCAR	BANANA COM AVEIA + LEITE S/ AÇÚCAR	BOLO DE CENOURA + SUCO DE ABACAXI COM GENGIBRE
JANTAR 15H30	RISOTO DE CARNE COM LEGUMES (CARNE DESFIADA, CENOURA E BRÓCOLIS)	SOPA DE FEIJÃO COM PROTEÍNA DE SOJA, CHUCHU, CENOURA E MACARRÃO PARA SOPA.	SOPA DE GRÃO DE BICO, CARNE DESFIADA, INHAME, ABÓBORA E CHUCHU	MACARRÃO CREMOSO COM MOLHO DE TOMATE, MILHO, PEITO DE FRANGO E ESPINAFRE	CANJA DE GALINHA COM INHAME, ABÓBORA E VAGEM
CEIA 17H30	SOPA DE FUBÁ COM CENOURA RALADA, FRANGO DESMIADO E ABOBRINHA	PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA + LEITE MOURNO COM CACAU (ADOÇAR COM BANANA)	CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS + SUCO DE GOIABA	BOLO DE CACAU COM BANANA + SUCO DE MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA E MELANCIA)

- É liberado a repetição conforme necessidade da criança.
- Pode ocorrer mudanças no cardápio devido o processo de amadurecimento e sazonalidade de frutas, verduras e legumes.







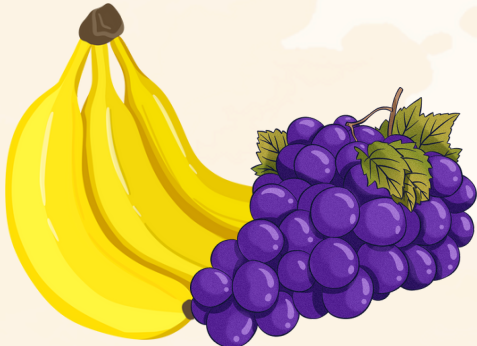




Cardápio Adaptado - APLV - Sem lactose

- Cardápio especial para crianças com Alergia à Proteína do Leite de Vaca ou Intolerância à Lactose.
- Com receitas e ingredientes adaptados, garantindo a segurança alimentar.

REFEIÇÕES	SEGUNDA FEIRA 05/05/2025	TERÇA-FEIRA 06/05/2025	QUARTA-FEIRA 07/05/2025	QUINTA-FEIRA 08/05/2025	SEXTA-FEIRA 09/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ 07H30	BISNAGUINHA COM AZEITE + BEBIDA VEGETAL	BANANA COM AVEIA + BEBIDA VEGETAL	BISNAGUINHA COM AZEITE + VITAMINA DE MANGA COM BEBIDA VEGETAL	PÃO CASEIRO DE BATATA COM AZEITE + BEBIDA VEGETAL	VITAMINA DE BEBIDA VEGETAL BANANA COM BETERRABA + BISNAGUINHA COM GELEIA
ALMOÇO 10H30	ARROZ/FEIJÃO OVOS À POMODORO CHUCHU REFOGADO SOBREMESA LARANJA	ARROZ/FEIJÃO CUBOS DE FRANGO CUBOS DE BATATA COZIDA ALFACE E TOMATE SOBREMESA CAQUI	ARROZ/FEIJÃO CARNE COM PANELA COM MANDIOCA COUVE REFOGADA SOBREMESA MAMÃO	ARROZ/FEIJÃO SOBRECOPA ASSADA PURÊ DE ABÓBORA REPOLHO BRANCO E ROXO SOBREMESA ABACAXI	ARROZ/FEIJÃO PEIXE COM MOLHO DE TOMATE, MAJERICÃO E BATATA ESCAROLA REFOGADA SOBREMESA MELANCIA
LANCHE 13H30	MAÇÃ + BEBIDA VEGETAL	TORTA DE FRANGO COM SALSINHA + SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	MELÃO + BEBIDA VEGETAL	BANANA COM AVEIA + BEBIDA VEGETAL	BOLO DE CENOURA + SUCO DE ABACAXI COM GENGIBRE
JANTAR 15H30	RISOTO DE CARNE COM LEGUMES (CARNE DESFIADA, CENOURA E BRÓCOLIS)	SOPA DE FEIJÃO COM PROTEÍNA DE SOJA, CHUCHU, CENOURA E MACARRÃO PARA SOPA.	SOPA DE GRÃO DE BICO, CARNE DESFIADA, INHAME, ABÓBORA E CHUCHU	MACARRÃO CREMOSO COM MOLHO DE TOMATE, MILHO, PEITO DE FRANGO E ESPINAFRE	CANJA DE GALINHA COM INHAME, ABÓBORA E VAGEM
CEIA 17H30	SOPA DE FUBÁ COM CENOURA RALADA, FRANGO DESFIADO E ABOBRINHA	PÃO FRANCÊS COM GELEIA + BEBIDA VEGETAL COM CACAU (ADOÇAR COM BANANA)	CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS + SUCO DE GOIABA	BOLO DE CACAU COM BANANA + SUCO DE MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA E MELANCIA)

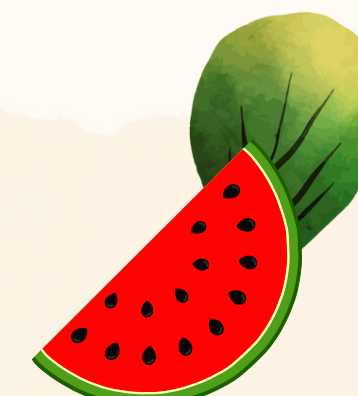




Cardápio Adaptado - Sem glúten

- Cardápio especial para crianças com Intolerância ou Alergia ao glúten.

REFEIÇÕES	SEGUNDA FEIRA 05/05/2025	TERÇA-FEIRA 06/05/2025	QUARTA-FEIRA 07/05/2025	QUINTA-FEIRA 08/05/2025	SEXTA-FEIRA 09/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ 07H30	TAPIOCA COM MANTEIGA + LEITE S/ AÇÚCAR	BANANA + LEITE S/ AÇÚCAR	CREPIOCA COM RICOTA + VITAMINA DE MANGA COM IOGURTE	TAPIOCA COM MANTEIGA + LEITE S/ AÇÚCAR	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA + CREPIOCA
ALMOÇO 10H30	ARROZ/FEIJÃO OVOS À POMODORO CHUCHU REFOGADO SOBREMESA LARANJA	ARROZ/FEIJÃO ESTROGONOFE DE INHAME E FRANGO CUBOS DE BATATA COZIDA ALFACE E TOMATE SOBREMESA CAQUI	ARROZ/FEIJÃO CARNE COM PANELA COM MANDIOCA COUVE REFOGADA SOBREMESA MAMÃO	ARROZ/FEIJÃO SOBRECOXA ASSADA PURÊ DE ABÓBORA REPOLHO BRANCO E ROXO SOBREMESA ABACAXI	ARROZ/FEIJÃO PEIXE COM MOLHO DE TOMATE, MAJERICÃO E BATATA ESCAROLA REFOGADA SOBREMESA MELANCIA
LANCHE 13H30	MAÇÃ + LEITE S/ AÇÚCAR	TAPIOCA DE FRANGO COM REQUEIJÃO CASEIRO + SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	MELÃO + LEITE S/ AÇÚCAR	BANANA + LEITE S/ AÇÚCAR	BOLO DE CENOURA (FEITO COM FLOCÃO) + SUCO DE ABACAXI COM GENGIBRE
JANTAR 15H30	RISOTO DE CARNE COM LEGUMES (CARNE DESFIADA, CENOURA E BRÓCOLIS)	SOPA DE FEIJÃO COM PROTEÍNA DE SOJA, CHUCHU, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN	SOPA DE GRÃO DE BICO, CARNE DESFIADA, INHAME, ABÓBORA E CHUCHU	MACARRÃO SEM GLÚTEN COM MOLHO DE TOMATE, MILHO, PEITO DE FRANGO E ESPINAFRE	CANJA DE GALINHA COM INHAME, ABÓBORA E VAGEM
CEIA 17H30	SOPA DE FUBÁ COM CENOURA RALADA, FRANGO DESFIADO E ABOBRINHA	BISCOITO DE POLVILHO + LEITE MORNO COM CACAU (ADOÇAR COM BANANA)	CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS + SUCO DE GOIABA	BOLO DE CACAU COM BANANA + SUCO DE MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA E MELANCIA)

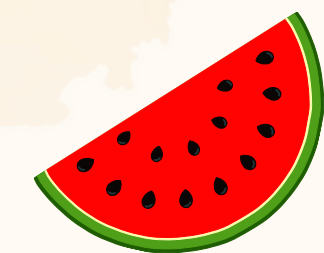


Professoras e Auxiliares

- Os alimentos são ofertados pelas auxiliares acompanhadas das professoras, é necessário oferecer os alimentos algumas vezes e não desistir na primeira recusa da criança.
- O prato é servido com os grupos alimentares separados e deve ser ofertado da mesma forma, sem realizar a mistura dos alimentos.
- Crianças autistas e com dificuldades na alimentação podem ter adaptações no cardápio, após reunião com pais e laudo médico.



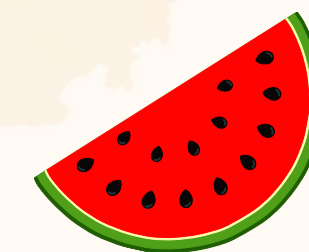
Individualidade



- Crianças com intolerância a alimentos específicos como, banana, ovo, é necessário trazer o laudo médico e as nutricionistas realizarão a adaptação.
- Em casos de investigação de alergias é necessário que a família faça uma carta a próprio punho avisando sobre a investigação médica, assim as nutricionistas realizam a adaptação até o laudo médico concluído.
- Laudos médicos possuem validade de 1 ano.
- Cartas de investigações possuem validade de 60 dias.



Individualidade - Carômetro



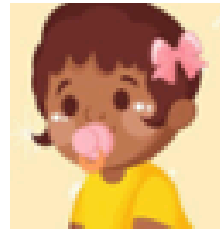
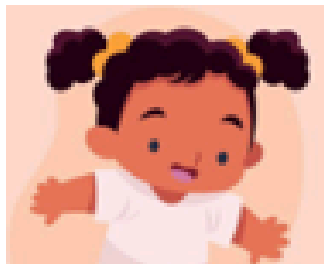
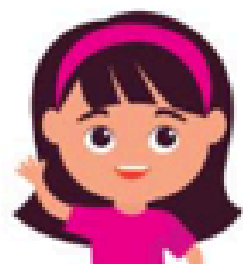
BARUERI
Cidade que acolhe

VERUS

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

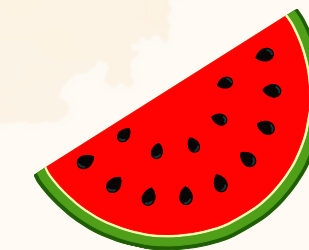
E.M.M. MATILDE ABREU DE MORAES

RESTRIÇÃO ALIMENTAR

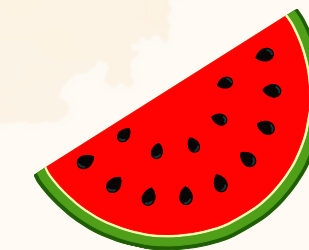
1ª Fase B  Virginia Fonseca Restrição: Proteína do leite e seus derivados - APLV (Investigação)	1ª Fase C  Bruna Marqueline Restrição: Kiwi.	1ª Fase C  José Leonardo Restrição: Proteína do leite e seus derivados - APLV	1ª Fase C  Maria Flor Restrição: Proteína do leite e seus derivados - APLV (Investigação)	2ª Fase A  João Guilherme Restrição: Proteína do leite e seus derivados - APLV (Investigação)
2ª Fase A  Maria Alice Restrição: Proteína do leite e seus derivados - APLV	2ª Fase B  Mayie Biancardi Restrição: Amendoim	2ª Fase B  Lua di Felice Restrição: Proteína do leite e seus derivados - APLV (Intolerante á lactose)	2ª Fase B  Benício Hulk Restrição: Proteína do leite e seus derivados - APLV (Ofertar somente nan supreme)	2ª Fase B  Larissa Manoela Restrição: Molho de tomate e Salsicha (Investigação)



Nossas cozinhas:



Nossos treinamentos:



Obrigada!

Nutricionistas:

Helen Almeida CRN3: 54285

Alzeni Vieira Alencar CRN3: 9801

Laura Almeida CRN3: 88932/P

