

CARDÁPIO SEMANAL
BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 03/03/2025	TERÇA-FEIRA 04/03/2025	QUARTA-FEIRA 05/03/2025	QUINTA-FEIRA 06/03/2025	SEXTA-FEIRA 07/03/2025
LANCHE I	Recesso	Feriado Carnaval	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta
JANTAR	Recesso	Feriado Carnaval	- Sopa de macarrão mini concha, Carne Bovina Moída, inhame, mandioquinha e legumes.	- Arroz - Lentilha - Frango Cozido desfiado - Legumes cozidos (cenoura e batata)	- Arroz - Feijão - Carne Suína cozida desfiada/picadinha - Mandioca cozida + outro legume
LANCHE II	Recesso	Feriado Carnaval	- Fruta	- Fruta	- Fruta

CARDÁPIO SEMANAL

BERÇÁRIO (> 6 Meses) E MATERNAL I

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
LANCHE I	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta
JANTAR	- Arroz - Polenta - Carne Bovina Moída. - Grão de ervilha seca cozida - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Filé de Tilápia - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Filé de Peito de Frango picadinho/desfiado - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão cozido com lentilha - Carne cozida e desfiada - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Coxa/Sobrecoxa cozido picadinho/desfiada . - Legumes cozidos
LANCHE II	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

CARDÁPIO SEMANAL

BERÇÁRIO (> 6 Meses) E MATERNAL I

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
LANCHE I	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta
JANTAR	- Sopa de Macarrão mini concha, carne moída, inhame e cenoura ralada.	- Arroz - Feijão - Coxa/ Sobrecoxa desfiada - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Carne Suína cozida picadinha/desfiada - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Peito de frango picadinho/desfiado - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Carne cozida desfiada - Legumes cozidos
LANCHE II	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

CARDÁPIO SEMANAL

BERÇÁRIO (> 6 Meses) E MATERNAL I

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
CAFÉ DA MANHÃ (berçário)	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta	- Leite puro ou batido c/ Fruta
COLAÇÃO	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Gema de ovo cozida - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Carne Bovina (Posta Vermelha) cozida c/ grão de bico e cenoura. - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Carne Suína cozida refogada picadinha/desfiada. - Legumes cozidos	- Sopa de legumes frango e macarrão ninho.	- Arroz - Feijão - Carne moída - Legumes cozidos

- *Para matar a sede, ofereça água*

Água é um alimento essencial para hidratar a criança. Ela deve ser dada a partir do momento em que novos alimentos além do leite materno são incluídos na rotina da criança.

- *Comida da criança com consistência adequada*

No início, a criança deverá receber a comida amassada com garfo. Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Também podem ser oferecidos alimentos macios em pedaços grandes, para que ela pegue com a mão e leve à boca.

Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Se a criança continuar com a consistência líquida, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito. Alimentos líquidos como sopas, sucos e caldos, por conterem mais água, fornecem menos energia e nutrientes do que a criança precisa. A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, que dá trabalho para mastigar, ajudando no desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação. As imagens na Figura 1 mostram exemplos de refeições com consistências diferentes por idade da criança.

- *A quantidade de alimentos oferecida aumenta com o tempo*

Quando a criança começa a comer outros alimentos, costuma aceitar pouca quantidade. É possível, ainda, que a criança apenas experimente os alimentos, pois tudo é novidade para ela. À medida que ela cresce e se desenvolve, essa quantidade aumenta gradativamente. É preciso respeitar o tempo e a individualidade da criança.

