

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Manhã- MAIO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

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	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
COLAÇÃO	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Carne moída* - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão cozido c/ lentilha - Carne Suína cozida** - Mandioca cozida . - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne bovina (Posta Vermelha) cozida** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão -Coxa/Sobrecoxa picadinha - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne bovina (desfiada e picada) - Legumes cozidos.

* Amassar bem a carne moída para que não fiquem pelotas grandes

** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Manhã
BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 12/05/2025	TERÇA-FEIRA 13/05/2025	QUARTA-FEIRA 14/05/2025	QUINTA-FEIRA 15/05/2025	SEXTA-FEIRA 16/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ (berçário)	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
COLAÇÃO	- Frutas	- Frutas	- Frutas	- Frutas	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Ovo mexido* - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne cozida desfiada** - Legumes cozidos.	- Arroz - Filé de coxa e sobrecoxa desfiado e picado cozidos**. - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne Suína cozida** - Legumes cozidos.	- Macarrão cozido - Carne Bovina moida refogada * - Legumes cozidos.

* Picar em pedaços muito pequenos

** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Manhã
BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 19/05/2025	TERÇA-FEIRA 20/05/2025	QUARTA-FEIRA 21/05/2025	QUINTA-FEIRA 22/05/2025	SEXTA-FEIRA 23/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ (berçário)	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
COLAÇÃO	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	Macarrão sem tempero -Carne Bovina Moída*. - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Filé de Coxa/Sobrecoxa** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne Bovina (Posta Vermelha) cozida desfiada -Mandioca. - Legumes cozidos	- Arroz Feijão cozido c/ lentilha. - Carne Suína cozida/refogada c/ alho, cebola e cheiro verde desfiada -Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Filé de peito de frango picadinho -Legumes cozidos.

* Amassar bem a carne moída para que não fiquem pelotas grandes

** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Manhã- MAIO
BERÇÁRIO (> 6 Meses) E MATERNAL I

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 26/05/2025	TERÇA-FEIRA 27/05/2025	QUARTA-FEIRA 28/05/2025	QUINTA-FEIRA 29/05/2025	SEXTA-FEIRA 30/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
COLAÇÃO	- Frutas	- Frutas	- Frutas	- Frutas	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Ovo mexido - Legumes cozidos.	- Arroz -Feijão -Filé de coxa e sobrecoxa desfiada e picadinho** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne moída refeogada * - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne Bovina (Posta Vermelha) cozida e desfiada** - Mandioca cozida e amassada - Legumes cozidos.	- Arroz - Filé de Peito de Frango desfiado e picadinho.** - Legumes cozidos.

* Picar em pedaços muito pequenos

** Desfiar muito bem as carnes

Para hidratar e matar a sede, ofereça água pura filtrada

A água é essencial para hidratar a criança. Ela deve ser oferecida ao longo do dia, a partir do momento em que novos alimentos são incluídos na rotina da criança, além do leite materno ou fórmula infantil.

Comida da criança com consistência adequada

No início da introdução alimentar até o sétimo mês aproximadamente, a criança deverá receber a comida muito bem amassada com garfo. A partir do oitavo mês, deve-se evoluir para alimentos menos amassados, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los, porém que esteja seguro para ela. Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador ou peneira. Deve-se usar processador para triturar as carnes como coxão duro, carne de porco e frango. A criança não deve receber alimentos de consistência líquida, pois terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito. Além disso, alimentos líquidos como sopas, sucos e caldos, por conterem mais água, fornecem menos energia e menos nutrientes do que a criança precisa para seu crescimento e desenvolvimento plenos. A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, que dá trabalho para mastigar, ajudando assim, 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 Introdução Alimentar, é comum que ela aceite pouca quantidade de alimento. 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 de cada criança.

