

**CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde**

**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
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>JANTAR</b>	- 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.
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

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

\*\* Desfiar muito bem as carnes

**CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde**

**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
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>JANTAR</b>	- 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.
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

\* Picar em pedaços muito pequenos

\*\* Desfiar muito bem as carnes

**CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde**

**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
<b>LANCHE DA TARDE</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>JANTAR</b>	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.
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

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

\*\* Desfiar muito bem as carnes

**Prefeitura Municipal de Umuarama**  
**Divisão de Alimentação Escolar**

**CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde**  
**BERÇÁRIO (> 6 Meses)**

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
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>JANTAR</b>	- 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.
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

\* 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.

**Prefeitura Municipal de Umuarama**  
**Divisão de Alimentação Escolar**

