

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

| REFEIÇÕES | SEGUNDA-FEIRA 30/06/2025 | TERÇA-FEIRA 01/07/2025 | QUARTA-FEIRA 02/07/2025 | QUINTA-FEIRA 03/07/2025 | SEXTA-FEIRA 04/07/2025 |
|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANCHE DA TARDE 1 | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta |
| JANTAR | - Polenta - Carne moída* - Legumes cozidos. | - Arroz - Feijão -Coxa/Sobrecoxa picadinha - Legumes cozidos. | - Macarrão - Peito de frango cozido, desfiado e picado** - Legumes cozidos. | - Arroz - Feijão - Carne bovina (Posta Vermelha) cozida** - Legumes cozidos. | - Feijão cozido c/ lentilha - Carne Suína cozida** - Mandioca cozida . - Legumes cozidos. |
| LANCHE DA TARDE 2 | - 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- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

| REFEIÇÕES | SEGUNDA-FEIRA 07/07/2025 | TERÇA-FEIRA 08/07/2025 | QUARTA-FEIRA 09/07/2025 | QUINTA-FEIRA 10/07/2025 | SEXTA-FEIRA 11/07/2025 |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| LANCHE DA TARDE 1 | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta | | |
| JANTAR | -Macarrão cozido - Carne moída* - Legumes cozidos. | - Batata doce -Coxa/Sobrecoxa picadinha* - Legumes cozidos. | - Arroz - Feijão - Carne bovina (desfiada e picada)** - Legumes cozidos. | <u>CONSELHO DE CLASSE</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> |
| LANCHE DA TARDE 2 | - Fruta | - Fruta | - Fruta | | |

* Picar em pedaços muito pequenos

** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

| REFEIÇÕES | SEGUNDA-FEIRA 14/07/2025 | TERÇA-FEIRA 15/07/2025 | QUARTA-FEIRA 16/07/2025 | QUINTA-FEIRA 17/07/2025 | SEXTA-FEIRA 18/07/2025 |
|-------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| LANCHE DA TARDE | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> |
| JANTAR | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> |
| LANCHE DA TARDE 2 | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> | <u>RECESSO ESCOLAR</u> |

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

** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

| REFEIÇÕES | SEGUNDA-FEIRA 21/07/2025 | TERÇA-FEIRA 22/07/2025 | QUARTA-FEIRA 23/07/2025 | QUINTA-FEIRA 24/07/2025 | SEXTA-FEIRA 25/07/2025 |
|-------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| LANCHE DA TARDE 1 | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>REUNIÃO DE PAIS</u> |
| JANTAR | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>REUNIÃO DE PAIS</u> |
| LANCHE DA TARDE 2 | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>ESTUDO E PLANEJAMENTO</u> | <u>REUNIÃO DE PAIS</u> |

* Picar em pedaços muito pequenos

** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

| REFEIÇÕES | SEGUNDA-FEIRA 14/07/2025 | TERÇA-FEIRA 15/07/2025 | QUARTA-FEIRA 16/07/2025 | QUINTA-FEIRA 17/07/2025 | SEXTA-FEIRA 18/07/2025 |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| LANCHE DA TARDE | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta | - Leite puro ou Fruta |
| JANTAR | - Arroz - Feijão - Ovo mexido - Legumes cozidos. | - Mandioca cozida e amassada - Feijão Carne bovina (Posta Vermelha) cozida** - Legumes cozidos. | - Feijão - Batata doce - Coxa e sobrecoxa desfiada** - Legumes cozidos. | -Macarrão - Feijão - Carne moída - Legumes cozidos. | - Arroz - Feijão - Carne Suína cozida** - Legumes cozidos. |
| LANCHE DA TARDE 2 | - Fruta | - Fruta | - Fruta | - Fruta | - Fruta |

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

** 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.

