

Prefeitura Municipal de Umuarama
Divisão de Alimentação Escolar

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 02/06/2025	TERÇA-FEIRA 03/06/2025	QUARTA-FEIRA 04/06/2025	QUINTA-FEIRA 05/06/2025	SEXTA-FEIRA 06/06/2025
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	- Arroz - Feijão - Carne moída* - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão cozido c/ lentilha - Carne Suína cozida** - Legumes cozidos.	- Macarrão - Carne bovina (Posta Vermelha) cozida** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Peito de frango cozido, desfiado e picado** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne bovina (desfiada e picada) - 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

Prefeitura Municipal de Umuarama
Divisão de Alimentação Escolar

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 09/06/2025	TERÇA-FEIRA 10/06/2025	QUARTA-FEIRA 11/06/2025	QUINTA-FEIRA 12/06/2025	SEXTA-FEIRA 13/06/2025
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	- Arroz - Feijão - Ovo mexido* - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne cozida desfiada** - Legumes cozidos.	- Macarrão - Peito de frango cozido, desfiado e picado** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Filé de coxa e sobrecoxa desfiado e picado cozidos**. - Legumes cozidos.	- Arroz - Polenta - Carne Bovina moida refogada * - Legumes cozidos.
LANCHE DA TARDE 2	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

* Picar em pedaços muito pequenos

** Desfiar muito bem as carnes

Prefeitura Municipal de Umuarama
Divisão de Alimentação Escolar

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 16/06/2025	TERÇA-FEIRA 17/06/2025	QUARTA-FEIRA 18/06/2025	QUINTA-FEIRA 19/06/2025	SEXTA-FEIRA 20/06/2025
LANCHE DA TARDE	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta		- Leite puro ou Fruta
JANTAR	Macarrão sem tempero - Carne Bovina Moída*. - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne Bovina cozida desfiada - Mandioca. - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes cozidos.	<u>FERIADO:</u> <i>Corpus Christi</i>	- Arroz - Feijão - Carne suína cozida desfiada e picada - Legumes cozidos.
LANCHE DA TARDE 2	- 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- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 23/06/2025	TERÇA-FEIRA 24/06/2025	QUARTA-FEIRA 25/06/2025	QUINTA-FEIRA 26/06/2025	SEXTA-FEIRA 27/06/2025
LANCHE DA TARDE 1	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta		- Leite puro ou Fruta
JANTAR	- Arroz - Feijão - Ovo mexido - Legumes cozidos.	- Arroz -Feijão -Filé de coxa e sobrecoxa desfiada e picadinha** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne Bovina cozida desfiada** -Mandioca - Legumes cozidos.	<u>FERIADO:</u> ANIVERSÁRIO DA CIDADE	- Macarrão - Carne moída - Legumes cozidos
LANCHE DA TARDE 2	- Fruta	- Fruta	- Fruta		- Fruta

* Picar em pedaços muito pequenos

** Desfiar muito bem as carnes

Para hidratar e matar a sede, ofereça água pura filtrada

Nutricionistas responsáveis: Anaysa Borges Soares CRN8/15427, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg, CRN 8/14299

Prefeitura Municipal de Umuarama

Divisão de Alimentação Escolar

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

