

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - TARDE OUTUBRO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 06/10/2025	TERÇA-FEIRA 07/10/2025	QUARTA-FEIRA 08/10/2025	QUINTA-FEIRA 09/10/2025	SEXTA - FEIRA 10/10/2025
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	- Ovos mexidos - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Coxa e sobrecoxa cozida, desfiado e picado** - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão cozido com lentilha - ** Carne bovina cozida desfiada - Legumes cozidos	- Arroz com frango desfiado - Legumes cozidos	- Macarrão com carne * moída - Legumes cozidos
LANCHE DA TARDE 2	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

*** Amassar bem a carne moída ou passar no processador para que não fiquem pedaços grandes; ** Desfiar muito bem as carnes e passar no processador.**

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - TARDE OUTUBRO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 13/10/2025	TERÇA-FEIRA 14/10/2025	QUARTA-FEIRA 15/10/2025	QUINTA-FEIRA 16/10/2025	SEXTA – FEIRA 17/10/2025
LANCHE DA TARDE 1		- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	- Arroz - Lentilha - *Carne moída - Legumes cozidos	- Arroz -Feijão - **Carne bovina cozida desfiada - Legumes cozidos	- Arroz - **Coxa e sobrecoxa cozida, desfiado e picado - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - **Carne suína desfiada e picada - Legumes cozidos
LANCHE DA TARDE 2		- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

* Amassar bem a carne moída ou passar no processador para que não fiquem pedaços grandes; ** Desfiar muito bem as carnes e passar no processador.

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - TARDE OUTUBRO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 20/10/2025	TERÇA-FEIRA 21/10/2025	QUARTA-FEIRA 22/10/2025	QUINTA-FEIRA 23/10/2025	SEXTA - FEIRA 24/10/2025
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 - Ovos mexidos - Legumes cozidos	- Arroz - **Carne suína desfiada e picada -Grão de bico amassado - Legumes cozidos	Arroz - Feijão - **Carne bovina cozida desfiada - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - **Coxa e sobrecoxa cozida, desfiado e picado - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - **Carne bovina cozida desfiada - Legumes cozidos
LANCHE DA TARDE 2	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

****Desfiar muito bem as carnes e passar no processador.**

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - TARDE OUTUBRO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 27/10/2025	TERÇA-FEIRA 28/10/2025	QUARTA-FEIRA 29/10/2025	QUINTA-FEIRA 30/10/2025	SEXTA – FEIRA 31/10/2025
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 - **Sobrecoxa desfiada e picadinha - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão preto - **Carne suína desfiada e picada - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - **Carne bovina cozida desfiada - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - *Carne moída - Legumes cozidos
LANCHE DA TARDE 2	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

*** Amassar bem a carne moída ou passar no processador para que não fiquem pedaços grandes; **Desfiar muito bem as carnes e passar no processador.**

Orientações gerais para o preparo das refeições dos bebê do berçário

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 estejam seguros para ela. Não ofereça preparações líquidas, 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, bem como para o aprendizado da mastigação.

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.



▶ SECRETARIA
EDUCAÇÃO

Prefeitura Municipal de Umuarama

Divisão de Alimentação Escolar

