

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Manhã-Setembro
BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 01/09/2025	TERÇA-FEIRA 02/09/2025	QUARTA-FEIRA 03/09/2025	QUINTA-FEIRA 04/09/2025	SEXTA – FEIRA 05/09/2025
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	- Macarrão - Carne moída* - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Frango Peito cozida desfiada e picadinha** - Legumes cozidos	- Arroz -Feijão - Carne bovina (Pacu da Fraldinha) desfiada e picadinha** - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão cozido c/ lentilha - Carne Bovina desfiada e picadinha** - Legumes cozidos

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

** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL – Manhã- Setembro
BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 08/09/2025	TERÇA-FEIRA 09/09/2025	QUARTA-FEIRA 10/09/2025	QUINTA-FEIRA 11/09/2025	SEXTA – FEIRA 12/09/2025
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 - Lentilha - Carne cozida desfiada** - Legumes cozidos.	- Arroz -Feijão - Carne Suína cozida** - Legumes cozidos.	- Arroz - Coxa e sobrecoxa cozida, desfiado e picado** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne moída* - Legumes cozidos.

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

** Picar em pedaços muito pequenos

*** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL – Manhã- Setembro
BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 15/09/2025	TERÇA-FEIRA 16/09/2025	QUARTA-FEIRA 17/09/2025	QUINTA-FEIRA 18/09/2025	SEXTA – FEIRA 19/09/2025
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	- Arroz - Feijão - Carne Bovina Moída*. - Legumes cozidos.	- Arroz - Peito de frango cozido, desfiado e picado** - Grão de bico amassado - Legumes cozidos.	Arroz - Feijão - Carne Bovina cozida desfiada - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Carne suína desfiada e picada** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne cozida desfiada** - Legumes cozidos.

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

** Desfiar muito bem as carnes

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

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 22/09/2025	TERÇA-FEIRA 23/09/2025	QUARTA-FEIRA 24/09/2025	QUINTA-FEIRA 25/09/2025	SEXTA – FEIRA 26/09/2025
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 - Carne Bovina cozida desfiada - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Carne Bovina moída** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Peito de frango cozido, desfiado e picado** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão -Filé de coxa e sobrecoxa desfiada e picadinha** - Legumes cozidos.

* Picar em pedaços muito pequenos

** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL – Manhã- Setembro
BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	TERÇA-FEIRA 30/09/2025	QUARTA-FEIRA 01/10/2025	QUINTA-FEIRA 02/10/2025	SEXTA – FEIRA 03/10/2025
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 - Lentilha - Carne moída* - Legumes cozidos.	- Arroz -Feijão - Carne Suína cozida** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão Carne cozida desfiada** - Legumes cozidos.	- Arroz - Coxa e sobrecoxa cozida, desfiado e picado** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne moída* - Legumes cozidos.

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

** 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.

