

## CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Manhã-Agosto

### BERÇÁRIO (> 6 Meses)

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 04/08/2025	TERÇA-FEIRA 05/08/2025	QUARTA-FEIRA 06/08/2025	QUINTA-FEIRA 07/08/2025	SEXTA – FEIRA 08/08/2025
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>COLAÇÃO</b>	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
<b>ALMOÇO</b>	- Arroz - Feijão - Carne moída* - Legumes cozidos.	- Arroz - Canjiquinha - 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) - Mandioca - Legumes cozidos.

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

\*\* Desfiar muito bem as carnes

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

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 11/08/2025	TERÇA-FEIRA 12/08/2025	QUARTA-FEIRA 13/08/2025	QUINTA-FEIRA 14/08/2025	SEXTA – FEIRA 15/08/2025
<b>CAFÉ DA MANHÃ (berçário)</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>COLAÇÃO</b>	- Frutas	- Frutas	- Frutas	- Frutas	- Fruta
<b>ALMOÇO</b>	- Arroz - Feijão - Ovo mexido* - Legumes cozidos.	- Arroz - Peito de frango cozido, desfiado e picado** - Legumes cozidos.	- Arroz -Feijão - Carne Suína cozida** - Legumes cozidos.	- Arroz - Lentilha Carne cozida desfiada** - Legumes cozidos.	<b>FERIADO: ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA</b>

\* Picar em pedaços muito pequenos

\*\* Desfiar muito bem as carnes

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

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 18/08/2025	TERÇA-FEIRA 19/08/2025	QUARTA-FEIRA 20/08/2025	QUINTA-FEIRA 21/08/2025	SEXTA – FEIRA 22/08/2025
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> (berçário)	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>COLAÇÃO</b>	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão sem tempero -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 -Mandioca. - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Coxa/Sobrecoxa 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**  
**BERÇÁRIO (> 6 Meses) E MATERNAL I**

REFEIÇÕES	SEGUNDA-FEIRA 25/08/2025	TERÇA-FEIRA 26/08/2025	QUARTA-FEIRA 27/08/2025	QUINTA-FEIRA 28/08/2025	SEXTA – FEIRA 29/08/2025
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>COLAÇÃO</b>	- Frutas	- Frutas	- Frutas	- Frutas	- Fruta
<b>ALMOÇO</b>	- Arroz - Feijão - Ovo mexido - Legumes cozidos.	- Arroz - Canjiquinha - Carne Suína cozida** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Carne Bovina cozida desfiada** - Legumes cozidos.	- Macarrão -Filé de coxa e sobrecoxa desfiada e picadinha** - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão -Carne moída com batata*** - Legumes cozidos.

\* 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.

