

**CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde-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
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>JANTAR</b>	- Macarrão - Carne moída* - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão - Frango Peito cozida desfiada e picadinho** - Legumes cozidos	- Arroz -Feijão - Carne bovina (Pacu da Fraldinha) desfiada e picadinho** - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão cozido c/ lentilha - Carne Bovina desfiada e picadinho** - Legumes cozidos
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	- 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- 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
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>JANTAR</b>	- 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.
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

\* Picar em pedaços muito pequenos

\*\* Desfiar muito bem as carnes

**CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL – Tarde- 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
<b>LANCHE DA TARDE</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>JANTAR</b>	- 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.
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	- 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- 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
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>JANTAR</b>	- 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.
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

\* Picar em pedaços muito pequenos

\*\* Desfiar muito bem as carnes

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

**CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL – Tarde- 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
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
<b>JANTAR</b>	- 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.
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta

\* Picar em pedaços muito pequenos

\*\* Desfiar muito bem as carnes

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

#### **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.

