

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- 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
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 - 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.
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

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

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
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 - Peito de frango cozido, desfiado e picado** - Legumes cozidos.	- Arroz -Feijão - Carne Suína cozida** - Legumes cozidos.	- Arroz - Lentilha - Carne cozida desfiada** - Legumes cozidos.	<u>FERIADO:</u> ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA
LANCHE DA TARDE 2	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	

* Picar em pedaços muito pequenos

** Desfiar muito bem as carnes

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

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
LANCHE DA TARDE	- Leite puro ou Fruta	- 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 - 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.
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

CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Tarde- JUNHO

BERÇÁRIO (> 6 Meses)

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
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 - 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.
LANCHE DA TARDE 2	- 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

Prefeitura Municipal de Umuarama

Divisão de Alimentação Escolar

Para hidratar e matar a sede, ofereça água pura filtrada

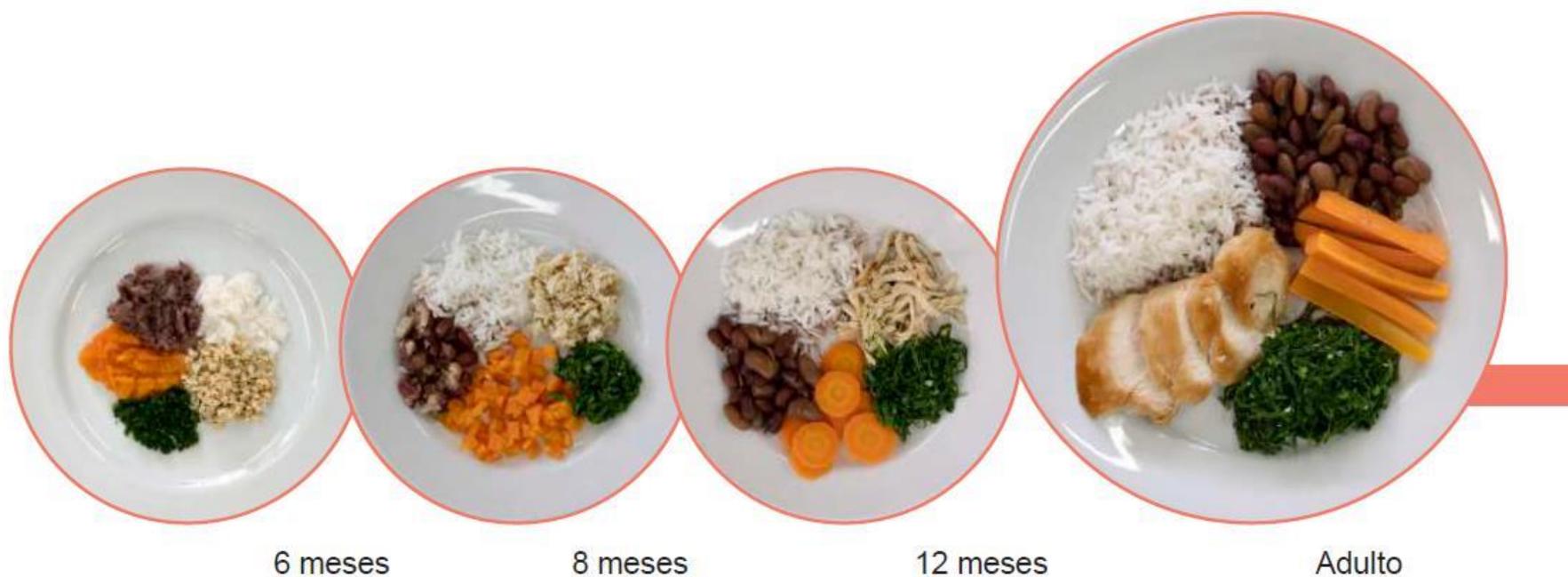
A água é essencial para hidratar a criança. Ela deve ser oferecida ao longo do dia, a partir do momento em que novos alimentos são incluídos na rotina da criança, além do leite materno ou fórmula infantil.

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.





Prefeitura Municipal de Umuarama

Divisão de Alimentação Escolar