

## CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL - Manhã- FEVEREIRO

### BERÇÁRIO (> 6 Meses)

| REFEIÇÕES     | SEGUNDA-FEIRA<br>09/02/2026                               | TERÇA-FEIRA<br>10/02/2026                                                         | QUARTA-FEIRA<br>11/02/2026                                                       | QUINTA-FEIRA<br>12/02/2026                                | SEXTA – FEIRA<br>13/02/2026                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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        | - Arroz<br>- Feijão<br>- Ovo mexido<br>- Legumes cozidos. | - Arroz<br>- Feijão<br>- Carne Bovina desfiada e picadinha**<br>- Legumes cozidos | - Arroz<br>- Feijão<br>- Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada**<br>- Legumes cozidos | - Arroz<br>-Feijão<br>- Carne moída*<br>- Legumes cozidos | - Arroz<br>- Feijão cozido c/ lentilha<br>- Carne suína desfiada e picadinha**<br>- Legumes cozidos |

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

\*\* Desfiar muito bem as carnes

## CARDÁPIO SEMANAL PARCIAL – Manhã- FEVEREIRO

### BERÇÁRIO (> 6 Meses)

| REFEIÇÕES                      | SEGUNDA-FEIRA<br>16/02/2026 | TERÇA-FEIRA<br>17/02/2026 | QUARTA-FEIRA<br>18/02/2026                       | QUINTA-FEIRA<br>19/02/2026                                                 | SEXTA – FEIRA<br>20/02/2026                                                                    |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA<br>MANHÃ<br>(berçário) | RECESSO ESCOLAR             | <u>FERIADO CARNAVAL</u>   | - Leite puro ou Fruta                            | - Leite puro ou Fruta                                                      | - Leite puro ou Fruta                                                                          |
| COLAÇÃO                        | RECESSO ESCOLAR             | <u>FERIADO CARNAVAL</u>   | - Frutas                                         | - Frutas                                                                   | - Fruta                                                                                        |
| ALMOÇO                         | RECESSO ESCOLAR             | <u>FERIADO CARNAVAL</u>   | - Macarrão<br>- Carne moída*<br>- Legumes cozido | -Arroz<br>- Feijão<br>- Frango desfiado e<br>picado***<br>- Legumes cozido | - Arroz<br>- Feijão<br>- Carne cozida<br>desfiada***<br>-Mandioca amassada<br>- Legumes cozido |

\* 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- FEVEREIRO**  
**BERÇÁRIO (> 6 Meses) E MATERNAL I**

| REFEIÇÕES     | SEGUNDA-FEIRA<br>23/02/2026                               | TERÇA-FEIRA<br>24/02/2026                                 | QUARTA-FEIRA<br>25/02/2026                                                                  | QUINTA-FEIRA<br>26/02/2026                                                                   | SEXTA – FEIRA<br>27/02/2026                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 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<br>- Feijão<br>- Ovo mexido<br>- Legumes cozidos. | - Arroz<br>-Feijão<br>- Carne moída*<br>- Legumes cozidos | - Arroz<br>- Feijão<br>- Coxa e sobrecoxa cozida, desfiado e picado**<br>- Legumes cozidos. | - Arroz<br>- Feijão preto<br>- Carne suína cozida, desfiado e picado**<br>- Legumes cozidos. | - Arroz<br>- Feijão<br>- Carne Bovina moída**<br>- 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.

