

CARDÁPIO ESCOLAR

Berçário



SECRETARIA
EDUCAÇÃO



NOSSO MUNICÍPIO
PARTICIPA DO PROGRAMA
**PREFEITAS E PREFEITOS
AMIGOS DA CRIANÇA**
GESTÃO 2025/2028



CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - ABRIL

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 06/04/2026	TERÇA-FEIRA 07/04/2026	QUARTA-FEIRA 08/04/2026	QUINTA-FEIRA 09/04/2026	SEXTA - FEIRA 10/04/2026	
I N T E G R A L	P A R C I A L M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	
		COLAÇÃO	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	
		ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Ovo mexido c/ aveia - Legumes	- Arroz - Feijão c/ lentilha - Carne moída* - Legumes	- Arroz - Feijão - Carne suína desfiada e picadinho** - Legumes	- Arroz - Feijão - Carne cozida desfiada*** - Legumes	- Arroz - Feijão c/ lentilha - Coxa e sobrecoxa desfiado e picado* - Legumes
	P A R C I A L T A R D E	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	- Arroz - Feijão - Carne moída* - Legumes	- Arroz - Feijão - Carne suína desfiada e picadinho** - Legumes	- Arroz - Feijão - Carne cozida desfiada*** - Legumes	- Arroz - Feijão - Coxa e sobrecoxa desfiado e picado* - Legumes
		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 ou processar.

As preparações estão sujeitas a alterações de acordo com a disponibilidade, sazonalidade e abastecimento dos alimentos. As mudanças não afetarão a qualidade e o valor nutricional da preparação a ser servida.

Nutricionistas responsáveis: Anaysa Borges Soares CRN8/15427, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg CRN 8/14299



CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - ABRIL

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 13/04/2026	TERÇA-FEIRA 14/04/2026	QUARTA-FEIRA 15/04/2026	QUINTA-FEIRA 16/04/2026	SEXTA - FEIRA 17/04/2026	
I N T E G R A L	P A R C I A L M A N HÃ	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 - Feijão - Carne moída* - Legumes	- Arroz - Feijão c/ ervilha - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes	- Arroz - Feijão c/ lentilha - Carne Bovina desfiada e picadinha** - Legumes	- Arroz - Feijão - Carne suína desfiada e picadinha** - Legumes	- Arroz - Polenta - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes
	P A R C I A L T A R D E	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	- Arroz - Feijão - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes	- Arroz - Feijão - Carne Bovina desfiada e picadinha** - Legumes	- Arroz - Feijão - Carne suína desfiada e picadinha** - Legumes	- Arroz - Polenta - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes
		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 ou processar.

As preparações estão sujeitas a alterações de acordo com a disponibilidade, sazonalidade e abastecimento dos alimentos. As mudanças não afetarão a qualidade e o valor nutricional da preparação a ser servida.

Nutricionistas responsáveis: Anaysa Borges Soares CRN8/15427, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg CRN 8/14299



CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - ABRIL

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 20/04/2026	TERÇA-FEIRA 21/04/2026	QUARTA-FEIRA 22/04/2026	QUINTA-FEIRA 23/04/2026	SEXTA - FEIRA 24/04/2026	
I N T E G R A L	P A R C I A L M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ			- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	
		COLAÇÃO			- Fruta	- Fruta	
		ALMOÇO	<u>RECESSO ESCOLAR</u>	<u>FERIADO</u>	- Arroz - Feijão c/ lentilha - Carne moída - Legumes	- Arroz - Feijão preto - Carne suína desfiada e picadinha** - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão c/ ervilha ou lentilha - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes cozidos
	P A R C I A L T A R D E	LANCHE DA TARDE 1			- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta
		JANTAR	<u>RECESSO ESCOLAR</u>	<u>FERIADO</u>	- Arroz - Feijão - Carne moída - Legumes	- Arroz - Feijão preto - Carne suína desfiada e picadinha** - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes cozidos
		LANCHE DA TARDE 2			- Fruta	- Fruta	- Fruta

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

** Desfiar muito bem as carnes ou processar.

As preparações estão sujeitas a alterações de acordo com a disponibilidade, sazonalidade e abastecimento dos alimentos. As mudanças não afetarão a qualidade e o valor nutricional da preparação a ser servida.

Nutricionistas responsáveis: Anaysa Borges Soares CRN8/15427, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg CRN 8/14299



CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - ABRIL

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 27/04/2026	TERÇA-FEIRA 28/04/2026	QUARTA-FEIRA 29/04/2026	QUINTA-FEIRA 30/04/2026	SEXTA - FEIRA 01/05/2026	
I N T E G R A L	P A R C I A L M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	- Leite puro ou Fruta	
		COLAÇÃO	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	
	ALMOÇO	- Arroz - Feijão c/ ervilha - Ovo mexido - Legumes cozidos.	- Arroz - Feijão c/ lentilha - Carne suína desfiada e picadinha** - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão c/ lentilha - Carne Bovina desfiada e picadinha** - Legumes cozidos	-Arroz -Feijão com ervilha ou lentilha - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes cozidos	<u>FERIADO</u>	
	P A R C I A L T A R D E	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 - Feijão cozido c/ lentilha - Carne suína desfiada e picadinha** - Legumes cozidos	- Arroz - Feijão - Carne Bovina desfiada e picadinha** - Legumes cozidos	-Arroz -Feijão com ervilha ou lentilha - Coxa/Sobrecoxa desfiada e picada** - Legumes cozidos	<u>FERIADO</u>
		LANCHE DA TARDE 2	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta	

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

** Desfiar muito bem as carnes ou processar.

As preparações estão sujeitas a alterações de acordo com a disponibilidade, sazonalidade e abastecimento dos alimentos. As mudanças não afetarão a qualidade e o valor nutricional da preparação a ser servida.

Nutricionistas responsáveis: Anaysa Borges Soares CRN8/15427, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg CRN 8/14299



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

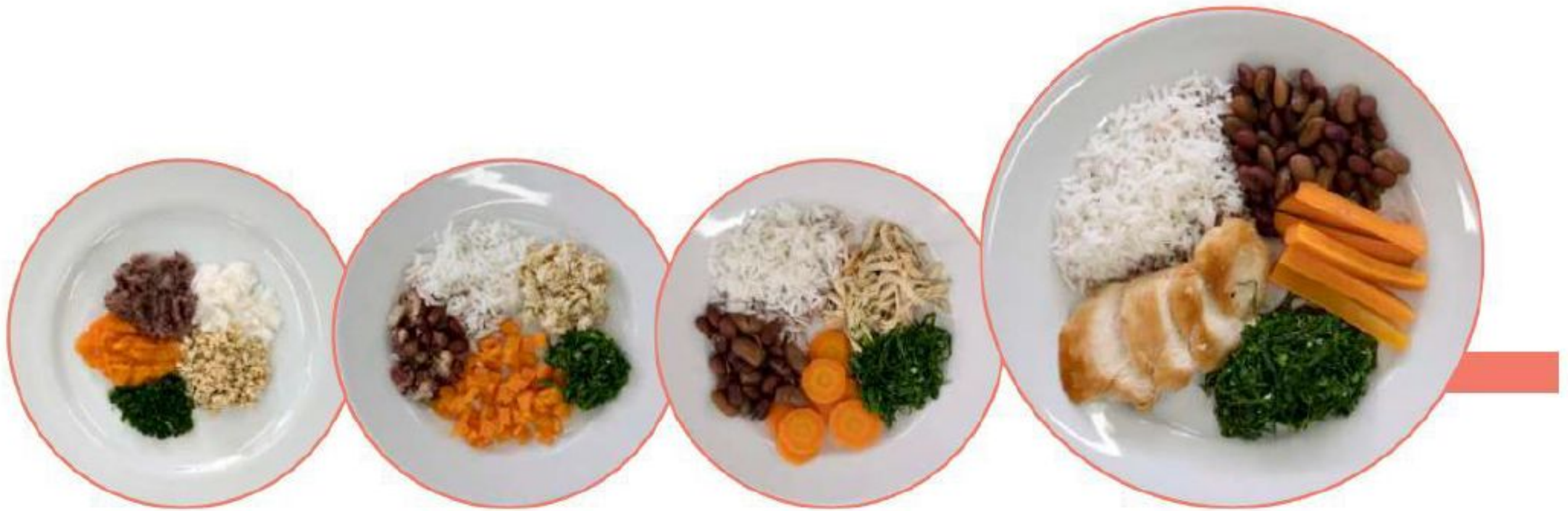
No início da introdução alimentar até o sétimo mês aproximadamente, a criança deverá receber a comida muito bem amassada com garfo. A partir do oitavo mês, deve-se evoluir para alimentos menos amassados, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los, porém que esteja seguro para ela. 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.

Nutricionistas responsáveis: Anaysa Borges Soares CRN8/15427, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg CRN 8/14299





6 meses

8 meses

12 meses

Adulto

