

# CARDÁPIO ESCOLAR

## Berçário



SECRETARIA  
EDUCAÇÃO



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



**DIVISÃO DE  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

## CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO JUNHO 2026

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 01/06/2026	TERÇA-FEIRA 02/06/2026	QUARTA-FEIRA 03/06/2026	QUINTA-FEIRA 04/06/2026	SEXTA – FEIRA 05/06/2026
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
			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	ALMOÇO	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne moída com legumes ralados	*Arroz *Feijão com grão de bico **Frango ao molho com lentilha ou ervilha *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne cozida com mandioca *Legumes refogados com alho e/ou cebola	FERIADO	*Arroz *Feijoada com **carne suína e legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola
	LANCHE DA TARDE	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
P A R C I A L  T A R D E	JANTAR	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne moída com legumes ralados	*Arroz *Feijão com grão de bico **Frango ao molho com lentilha ou ervilha *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne cozida com mandioca *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijoada com **carne suína e legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	

\*Amassar bem o arroz, o feijão e legumes até formar uma papa firme. Evite misturar o arroz, o feijão e os legumes antes de servir. Ofereça-os separadamente e faça a mistura apenas na cumbuca do bebê, no momento da refeição. \*\* Processar as carnes no processador para formar uma papa firme. 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, Huana da Silva Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Homburg CRN 8/14299



## CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - JUNHO

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 08/06/2026	TERÇA-FEIRA 09/06/2026	QUARTA-FEIRA 10/06/2026	QUINTA-FEIRA 11/06/2026	SEXTA – FEIRA 12/06/2026	
I N T E G R A L	P A R C I A L	CAFÉ DA MANHÃ	Leite puro ou fruta	Leite puro ou fruta	Leite puro ou fruta	Leite puro ou fruta	Leite puro ou fruta
	M A N HÃ	COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	A L M O Ç O	ALMOÇO	*Arroz  *Feijão  Ovos mexidos  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz  *Feijão com ervilha ou lentilha  **Carne suína desfiada  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz  *Feijão  **Coxa/Sobrecoxa cozida com grão de bico  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz  *Feijão com ervilha ou lentilha  **Carne bovina (peça inteira) cozida na pressão e depois assada com **legumes e fatiada (churrasco)	Polenta ou canjiquinha  **Carne moída com **legumes  *Legumes refogados com alho e/ou cebola
	P A R C I A L	LANCHE DA TARDE 1	Leite puro ou fruta	Leite puro ou fruta	Leite puro ou fruta	Leite puro ou fruta	Leite puro ou fruta
	T A R D E	JANTAR	*Arroz  *Feijão  Ovos mexidos  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz  *Feijão com ervilha ou lentilha  **Carne suína desfiada  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz  *Feijão  **Coxa/Sobrecoxa cozida  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz  *Feijão com ervilha ou lentilha  **Carne bovina (peça inteira) cozida na pressão e depois assada com legumes e fatiada (churrasco)	Polenta ou canjiquinha  **Carne moída  *Legumes refogados com alho e/ou cebola
	L A N C H E	LANCHE DA TARDE 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

\*Amassar bem o arroz, o feijão e legumes até formar uma papa firme. Evite misturar o arroz, o feijão e os legumes antes de servir. Ofereça-os separadamente e faça a mistura apenas na cumbuca do bebê, no momento da refeição. \*\* Processar as carnes no processador para formar uma papa firme. 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, Huana da Silva Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Homburg CRN 8/14299



## CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - JUNHO

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 15/06/2026	TERÇA-FEIRA 16/06/2026	QUARTA-FEIRA 17/06/2026	QUINTA-FEIRA 18/06/2026	SEXTA - FEIRA 19/06/2026	
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	
		COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
		ALMOÇO	*Arroz *Feijão *Carne moída *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Frango de panela *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Feijão com ervilha ou lentilha *Polenta ou canjiquinha **Carne cozida *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijoada com carne suína e legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	Sopa de macarrão com coxa/sobrecoxa de frango e **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 refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Frango de panela *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Feijão com ervilha ou lentilha *Polenta ou canjiquinha **Carne cozida *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijoada com carne suína e legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	Sopa de macarrão com coxa/sobrecoxa de frango e **legumes
		LANCHE DA TARDE 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

\*Amassar bem o arroz, o feijão e legumes até formar uma papa firme. Evite misturar o arroz, o feijão e os legumes antes de servir. Ofereça-os separadamente e faça a mistura apenas na cumbuca do bebê, no momento da refeição. \*\* Processar as carnes no processador para formar uma papa firme. 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, Huana da Silva Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Homburg CRN 8/14299



## CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - JUNHO

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 22/06/2026	TERÇA-FEIRA 23/06/2026	QUARTA-FEIRA 24/06/2026	QUINTA-FEIRA 25/06/2026	SEXTA – FEIRA 26/06/2026	
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	
		COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
		ALMOÇO	*Arroz  *Feijão com ervilha ou lentilha  Ovos mexidos  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz  *Feijão  ** Carne suína cozida na pressão e depois assada no forno com **legumes/batata doce	* Feijão com ervilha ou lentilha  Polenta ou canjiquinha  **Coxa/Sobrecoxa cozida  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	Sopa de macarrão com carne moída, batata* e  **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	<b>FERIADO</b>
		JANTAR	*Arroz  *Feijão com ervilha ou lentilha  Ovos mexidos  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz  *Feijão  **Carne suína cozida na pressão e depois assada no forno com **legumes/batata doce  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	* Feijão com ervilha ou lentilha  Polenta ou canjiquinha  **Coxa/Sobrecoxa cozida  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	Sopa de macarrão com carne moída, batata* e  **legumes	
		LANCHE DA TARDE 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

\*Amassar bem o arroz, o feijão e legumes até formar uma papa firme. Evite misturar o arroz, o feijão e os legumes antes de servir. Ofereça-os separadamente e faça a mistura apenas na cumbuca do bebê, no momento da refeição. \*\* Processar as carnes no processador para formar uma papa firme. 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, Huana da Silva Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Homburg CRN 8/14299



## CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - JUNHO

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 29/06/2026	TERÇA-FEIRA 30/06/2026	QUARTA-FEIRA 01/07/2026	QUINTA-FEIRA 02/07/2026	SEXTA – FEIRA 03/07/2026	
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	Leite puro ou fruta
		COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		ALMOÇO	*Arroz  * Feijão com ervilha ou lentilha  ** Frango com **legumes  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	* Feijão com ervilha ou lentilha  * Polenta ou canjiquinha  ** Carne Suína cozida/refogada c/ açafrão e tomate  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	* Arroz  * Feijão  ** Estrogonofe de carne bovina com grão de bico  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	* Arroz  * Feijão com ervilha ou lentilha  ** Coxa/Sobrecoxa de Frango assada c/ **legumes e *batata  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	Sopa de macarrão c/ carne moída, milho, ervilha  **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 com ervilha ou lentilha  ** Frango com **legumes  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	* Feijão com ervilha ou lentilha  * Polenta ou canjiquinha  ** Carne Suína cozida/refogada c/ açafrão e tomate  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	* Arroz  * Feijão  ** Estrogonofe de carne bovina com grão de bico  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	* Arroz  * Feijão com ervilha ou lentilha  ** Coxa/Sobrecoxa de Frango assada c/ **legumes e *batata  *Legumes refogados com alho e/ou cebola	Sopa de macarrão c/ carne moída, milho, ervilha  **legumes
		LANCHE DA TARDE 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

\*Amassar bem o arroz, o feijão e legumes até formar uma papa firme. Evite misturar o arroz, o feijão e os legumes antes de servir. Ofereça-os separadamente e faça a mistura apenas na cumbuca do bebê, no momento da refeição. \*\* Processar as carnes no processador para formar uma papa firme. 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, Huana da Silva Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Homburg 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**

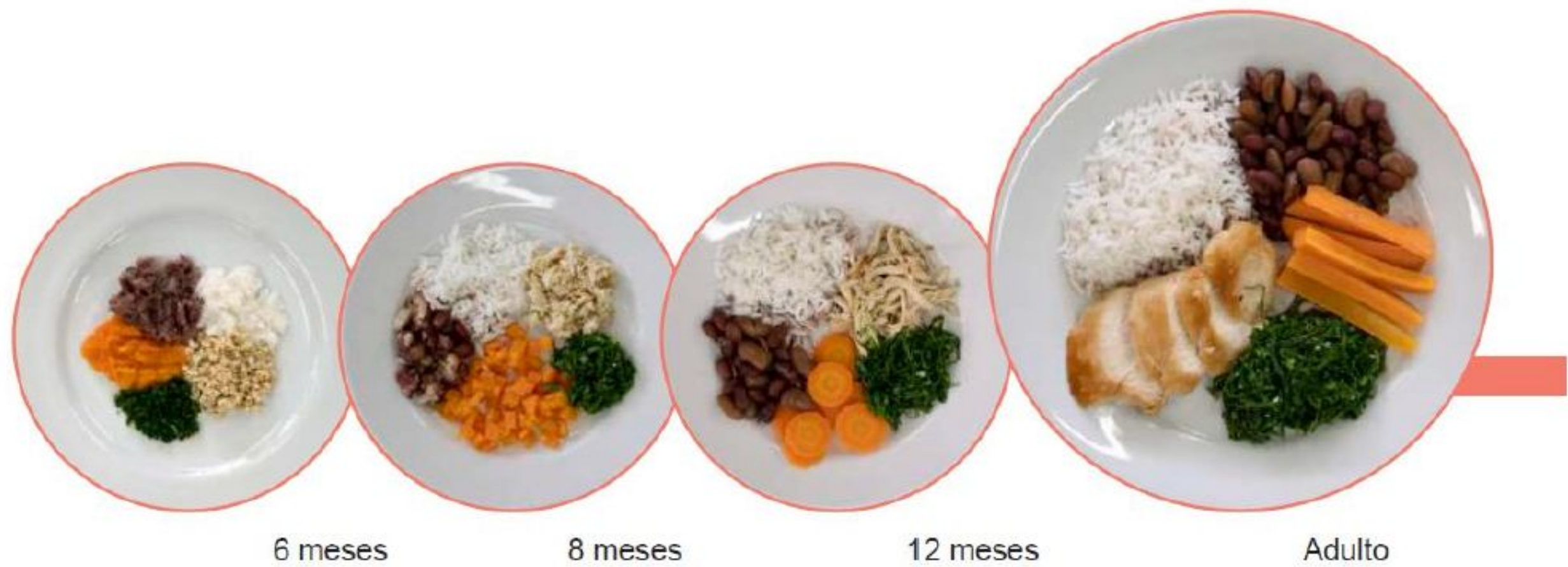
No início da introdução alimentar até o sétimo mês aproximadamente, a criança deverá receber a comida muito bem amassada com garfo. A partir do oitavo mês, deve-se evoluir para alimentos menos amassados, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los, porém que esteja seguro para ela. 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, Huana da Silva Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg CRN 8/14299





Referência: BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

