

CARDÁPIO ESCOLAR

Berçário



SECRETARIA
EDUCAÇÃO



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



CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - MAIO

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 04/05/2026	TERÇA-FEIRA 05/05/2026	QUARTA-FEIRA 06/05/2026	QUINTA-FEIRA 07/05/2026	SEXTA-FEIRA 08/05/2026	
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 com ervilha ou lentilha **Carne moída *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão **Frango ao molho com colorau, tomate, grão de bico e cheiro verde *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne cozida desfiada *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijoada com **carne suína *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Coxa/Sobrecoxa assada *Legumes refogados com alho e/ou cebola
	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 **Carne moída *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão **Frango ao molho com colorau, tomate, grão de bico e cheiro verde *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne cozida desfiada *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijoada com **carne suína *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Coxa/Sobrecoxa assado *Legumes refogados com alho e/ou cebola
		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 Hornburg CRN 8/14299



CARDÁPIO SEMANAL BERÇÁRIO (> 6 Meses) - MAIO

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 11/05/2026	TERÇA-FEIRA 12/05/2026	QUARTA-FEIRA 13/05/2026	QUINTA-FEIRA 14/05/2026	SEXTA – FEIRA 15/05/2026	
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 Ovos mexidos *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne moída com legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz Canjiquinha ou polenta **Carne suína refogada com cebola, cheiro verde, açafrão *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão **Strogonoff com molho de grão de bico *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Coxa/Sobrecoxa de frango ao molho *Legumes refogados com alho e/ou cebola
	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 Ovos mexidos *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne moída com legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz Canjiquinha ou polenta **Carne suína refogada com cebola, cheiro verde, açafrão e **legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão **Strogonoff com molho de grão de bico *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Coxa/Sobrecoxa de frango ao molho *Legumes refogados com alho e/ou cebola
		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) - MAIO

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 18/05/2026	TERÇA-FEIRA 19/05/2026	QUARTA-FEIRA 20/05/2026	QUINTA-FEIRA 21/05/2026	SEXTA – FEIRA 22/05/2026	
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 com ervilha ou lentilha **Carne moída com legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz Feijão **Frango ao molho com colorau, tomate, grão de bico e cheiro verde *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão **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	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha Canjiquinha ou polenta **Coxa/Sobrecoxa de frango assada com *batata doce *Legumes refogados com alho e/ou cebola
	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 **Carne moída com legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão **Frango ao molho com colorau, tomate, grão de bico e cheiro verde *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão **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	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha Canjiquinha ou polenta **Coxa/Sobrecoxa de frango assada com *batata doce *Legumes refogados com alho e/ou cebola
		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) - MAIO

REFEIÇÕES		SEGUNDA-FEIRA 25/05/2026	TERÇA-FEIRA 26/05/2026	QUARTA-FEIRA 27/05/2026	QUINTA-FEIRA 28/05/2026	SEXTA – FEIRA 29/05/2026	
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 com ervilha ou lentilha Omelete de ovos, cebola e legumes ralados *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne cozida com legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz Canjiquinha ou polenta **Carne suína refogada com cebola, cheiro verde, açafrão e legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne moída com batata *Legumes refogados com alho e/ou cebola	**Galinhada com ervilha fresca *Legumes refogados com alho e/ou cebola
	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 Omelete de ovos, cebola e legumes ralados *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne cozida com legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Canjiquinha ou polenta **Carne suína refogada com cebola, cheiro verde, açafrão e legumes *Legumes refogados com alho e/ou cebola	*Arroz *Feijão com ervilha ou lentilha **Carne moída com batata *Legumes refogados com alho e/ou cebola	**Galinhada com ervilha fresca *Legumes refogados com alho e/ou cebola
		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 Homburg CRN 8/14299



