



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

Modalidade de Ensino	CRECHE – BERÇÁRIO – DE 00 A 11 MESES		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	MAIO
Orientação Crianças que ingressarem com ZERO MESES, a mãe deve comparecer à Secretaria Municipal de Educação, com LAUDO MÉDICO, para o Nutricionista realizar Atendimento e Registro Nutricional autorizando a entrada da fórmula infantil que a criança irá consumir até os 06 meses, ou mais, conforme prescrição Médica. Não oferecer nem água sem prescrição Médica para crianças menores de 06 meses. Não oferecer suco de fruta natural para crianças menores de 12 meses sem prescrição médica. Capacidade de um estômago de uma criança: de 01 mês – de 80 a 150 ml; 06 meses – 150 ml; 1 ano – 250 ml				
A PARTIR DO 6º MÊS DE VIDA, COMEÇAR A INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS, CONFORME ORIENTAÇÃO ABAIXO:				
1ª Semana	Entre as mamadeiras, uma fruta raspada ou amassada, uma fruta por vez, se possível uma diferente da outra ao longo do dia			
2ª Semana	Introdução de um tipo de legume amassado, por refeição (almoço/ jantar)			
3ª Semana	Introdução de dois tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço/jantar)			
4ª Semana	Introdução de três tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço/jantar)			
5ª Semana	Introdução de um tipo de verdura e três tipos diferentes de legumes amassados, por refeição (almoço/jantar)			
6ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes e arroz amassados (almoço/jantar)			
7ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes, arroz amassados e frango desfiado (almoço/jantar)			
8ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes e arroz amassados e carne desfiada ou moída (almoço/jantar)			
9ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes, arroz amassados, um tipo de carne (vermelha ou branca) desfiada e caldo de feijão (almoço/jantar)			
10ª Semana	Um tipo de verdura, três tipos diferentes de legumes, arroz ou macarrão amassados, um tipo de carne (branca ou vermelha) desfiada ou um ovo e caldo de feijão (almoço/jantar)			
11ª Semana	Seguir cardápio			
Obs.: Sempre que possível servir frutas. As PAPAS devem ser amassadas e NUNCA LIQUIDIFICADAS.				
CRIANÇAS ACIMA DE 08 MESES, QUE JÁ SABEM MASTIGAR, JÁ PODEM CONSUMIR O CARDÁPIO DO MATERNAL, DESDE QUE A COMIDA SEJA AMASSADA COM GARFO – <u>NUNCA LIQUIDIFICADA</u> , PARA NÃO OCORRER O RISCO DE ENGASGO, OU DAR PEDAÇOS GRANDES NA MÃO DA CRIANÇA PARA QUE ELA POSSA IR MORDENDO (COM MONITORAMENTO DE UM ADULTO). Obs.: sempre oferecer alimentos bem macios, fáceis de mastigar.				
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.		É NECESSÁRIO ACOMPANHAMENTO DE ADULTOS NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVANDO O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO - 2025

BISCOITOS OFERECER PEDAÇOS PEQUENOS, OU OFERECER A UNIDADE PARA A CRIANÇA COMER AOS POUCOS.

NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO

ALIMENTOS	FONTE
Proteína animal – carnes, ovos	Ferro heme
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha	Ferro não heme
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados	Minerais
Verduras, legumes, frutas	Vitaminas, fibras
Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lipídeos /gorduras

Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.

CAFÉ DA MANHÃ 07:00 HORAS
LANCHE 13:30 HORAS

2ª Feira	3ª Feira	4ª feira	5ª Feira	6ª Feira
Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR – Escolher uma preparação e uma bebida:

- Batata doce cozida
- Biscoito, fruta
- Bolo de (amido de arroz ou farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia
- Fruta com aveia e leite
- Mandioca cozida
- Mingau de aveia
- Panqueca com geleia caseira sem açúcar
- Torta de: frango, ou carne, ou legumes (de amido de arroz ou de farinhas: trigo/mandioca/rosca)
- Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce sem açúcar, fórmula infantil e/ou leite integral conforme laudo médico.

Almoço: 10:30
Jantar: 15:30

Composição da papa salgada (amassada com garfo): arroz ou macarrão, um feculento (mandioca, cará, inhame, mandioquinha ou batata) + uma hortaliça fonte de vitamina A (cenoura ou abóbora) + um legume + uma verdura + uma porção de proteína animal (bovina, ou frango, ou peixe, ou ovo) + caldo de feijão (até 3 vezes por semana).

No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

Fazer uso:

- Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
01/05/2025		02/05/2025		03/05/2025		04/05/2025		05/05/2025	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira 05/05/2025		3ª Feira 06/05/2025		4ª feira 07/05/2025		5ª Feira 08/05/2025		6ª Feira 09/05/2025	
Arroz, lentilha, ovos, batata, cenoura, acelga, tomates		Arroz, caldo de feijão, carne moída, batata doce, repolho e beterraba		Sopa de feijão, macarrão, abóbora, mandioca, agrião, tomate		Arroz, caldo de feijão, frango, quiabo, mandioca, cenoura e escarola		Macarrão, frango, repolho, abóbora, mandioca, agrião	
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Caqui	Sobremesa	Poncam
2ª Feira 12/05/2025		3ª Feira 13/05/2025		4ª feira 14/05/2025		5ª Feira 15/05/2025		6ª Feira 16/05/2025	
Arroz, ovo, quiabo, batata, cenoura, escarola e grão de bico, tomate		Arroz, batata, peixe, couve-flor, tomate e rúcula		Macarrão, abobrinha, frango, rúcula, abobrinha, ervilha		Arroz, caldo de feijão preto, carne, cará, ervilha, beterraba, e repolho		Sopa de feijão com macarrão, acelga, cenoura, cará e abobrinha	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Abacate	Sobremesa	Abacaxi
2ª Feira 19/05/2025		3ª Feira 20/05/2025		4ª feira 21/05/2025		5ª Feira 22/05/2025		6ª Feira 23/04/2025	
Arroz, ovo, cenoura, ervilha, escarola e batata		Macarrão, carne moída, grão de bico, tomate, cenoura e repolho		Arroz, feijão preto, frango, batata doce, brócolis, cenoura, chuchu		Sopa de feijão, macarrão, espinafre, inhame, chuchu e cenoura		Arroz, feijão, carne moída, espinafre, inhame, chuchu e cenoura	
Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Poncam
2ª Feira 26/05/2025		3ª Feira 27/05/2025		4ª feira 28/05/2025		29/05/2025		30/05/2025	
Arroz, feijão, ovo, chuchu, inhame, repolho e tomate		Arroz, feijão, frango, inhame, abobrinha, espinafre e beterraba		Macarrão, frango, moranga, acelga, berinjela, abóbora, cará		Arroz, feijão preto, lagarto, vagem, cenoura, couve, tomate		Sopa de feijão, macarrão, mostarda, cará, abóbora e cenoura	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Pera	Sobremesa	Melão

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490