



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

Modalidade de Ensino	CRECHE – BERÇÁRIO – DE 00 A 11 MESES		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	MARÇO
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 LANCHE

07:00 HORAS
13:30 HORAS

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

VARIEDADES 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	03/03/2025	3ª Feira	04/03/2025	4ª feira	05/03/2025	5ª Feira	06/03/2025	6ª Feira	07/03/2025
CARNAVAL		CARNAVAL		FORMAÇÃO PREPARADORES DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	10/02/2025	3ª Feira	11/02/2025	4ª feira	12/02/2025	5ª Feira	13/02/2025	6ª Feira	14/02/2025
Arroz, caldo de feijão, carne, cenoura, batata, beterraba e repolho		Arroz, caldo de feijão, frango, batata doce, cenoura, repolho		Macarrão, ovo, chuchu, mandioca, abóbora, almeirão		Arroz, caldo de feijão preto, frango, mandioca, escarola, cenoura, beterraba		Macarrão, carne, repolho, chuchu, cenoura, almeirão	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Pera	Sobremesa	Abacate
2ª Feira	17/02/2025	3ª Feira	18/02/2025	4ª feira	19/02/2025	5ª Feira	20/02/2025	6ª Feira	21/02/2025
Arroz, grão de bico, ovo, batata, tomate, abóbora, escarola		Macarrão, carne, repolho, chuchu, cenoura, couve		Arroz, caldo de feijão, peixe, batata, abobrinha, repolho, cenoura		Macarrão, carne, cará, cenoura, couve, tomate		Arroz, caldo de feijão preto, frango, batata doce, rúcula, tomate, cenoura	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacate	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Abacaxi
2ª Feira	24/02/2025	3ª Feira	25/02/2025	4ª feira	26/02/2025	5ª Feira	27/02/2025	6ª Feira	28/02/2025
Arroz, lentilha, ovo, abobrinha, batata, rúcula, cenoura		Arroz, caldo de feijão, frango, batata, repolho, tomate, cenoura		Macarrão, carne, espinafre, berinjela, cenoura, quiabo		Arroz, caldo de feijão, frango, inhame, quiabo, repolho, cenoura		FERIADO	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Banana	Sobremesa	Goiaba	Sobremesa	Melão	Sobremesa	
2ª Feira	31/03/2025								
Arroz, ervilha, ovo, cenoura, acelga, batata, tomate									
Sobremesa	Salada de fruta								

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490