



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Modalidade de Ensino	CRECHE – BERÇÁRIO I – 00 A 11 MESES		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	OUTUBRO
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

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

		4ª feira		01/10/2025		5ª Feira		02/10/2025		6ª Feira		03/10/2025	
		FERIADO		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira	
2ª Feira	06/10/25	3ª Feira	07/10/25	4ª feira	08/10/25	5ª Feira	09/10/25	6ª Feira	10/10/25				
Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira					
2ª Feira	13/10/25	3ª Feira	14/10/25	4ª feira	15/10/25	5ª Feira	16/10/25	6ª Feira	17/10/25				
Mamadeira		Mamadeira		PONTO FACULTATIVO		Mamadeira		Mamadeira					
2ª Feira	20/10/25	3ª Feira	21/10/25	4ª feira	22/10/25	5ª Feira	23/10/25	6ª Feira	24/10/25				
Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira					
2ª Feira	27/10/25	3ª Feira	28/10/25	4ª Feira	29/10/25	5ª Feira	30/10/25	6ª Feira	31/10/25				
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		Mamadeira		Mamadeira		Mamadeira					

Almoço/ Jantar





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Composição da papa salgado (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.

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	
06/10/2025		07/10/2025		08/10/2025		09/10/2025		11/10/2025	
Arroz, grão de bico, ovo, chuchu, cenoura, repolho e tomate		Macarrão, carne, cenoura, chuchu, agrião e beterraba		Arroz, caldo de feijão, frango, cará, abobrinha, cenoura e catalonha		Macarrão, frango, batata doce, repolho, chuchu e cenoura		Arroz, caldo de feijão preto, carne, batata, cenoura, agrião e abobrinha	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
Tangerina		Laranja		Banana		Abacaxi		Manga	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
13/10/2025		14/10/2025		15/10/2025		16/10/2025		17/10/2025	
Arroz, ervilha, ovo, cenoura, batata, abobrinha, repolho		Arroz, caldo de feijão, frango, batata, tomate, cenoura e acelga		PONTO FACULTATIVO		Arroz, caldo de feijão preto, frango, quiabo, espinafre, abóbora e batata		Macarrão, carne, abóbora, almeirão, tomate e batata doce	
Sobremesa		Sobremesa				Sobremesa		Sobremesa	
Salada de fruta		Abacaxi		Sobremesa		Mamão		Banana	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
20/10/2025		21/10/2025		22/10/2025		23/10/2025		24/10/2025	
Arroz, lentilha, ovo, batata, abóbora, acelga e beterraba		Macarrão, frango, mandioca, espinafre, cenoura e quiabo		Arroz, caldo de feijão preto, frango, inhame, couve-flor, beterraba e rúcula		Sopa de feijão com macarrão, tomate, cenoura, rúcula e inhame		Arroz, caldo de feijão, carne, mandioquinha, rúcula, cenoura e tomate	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
Tangerina		Salada de fruta		Banana		Manga		Maçã	
2ª Feira		3ª Feira		4ª feira		5ª Feira		6ª Feira	
27/10/2025		28/10/2025		29/10/2025		30/10/2025		31/10/2025	
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		Arroz, ervilha, ovo, batata, repolho, cenoura, tomate		Macarrão, frango, repolho, abobrinha, berinjela, cenoura		Arroz, caldo de feijão, carne, inhame, repolho, cenoura, beterraba	
Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	
				Banana		Melão		Tangerina	

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

