



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	CRECHE – BERÇÁRIO B1 00 A 11 MESES		2026	
	PERÍODO	INTEGRAL	MÊS	JUNHO
Orientação Crianças que ingressarem na unidade com ZERO MESES de vida: a mãe ou responsável deverá comparecer à Secretaria Municipal de Educação, munida de prescrição médica, para que o Nutricionista realize o Atendimento e Registro Nutricional autorizando a entrada da fórmula infantil que a criança irá consumir até os 06 meses de idade, ou por período superior, conforme prescrição médica. Não oferecer água a crianças menores de 6 meses, sem prescrição médica. Não oferecer suco de fruta natural a crianças menores de 12 meses, sem prescrição médica. Capacidade aproximada do estômago infantil: 01 mês – de 80 a 150 ml; 06 meses – 150 ml; 1 ano – 250 ml.				
INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS – A PARTIR DO 6º MÊS DE VIDA				
A partir do 6º mês de vida , iniciar a introdução alimentar conforme orientações abaixo , respeitando a evolução da criança:				
1ª Semana	Entre as mamadeiras, oferecer uma fruta raspada ou amassada , uma fruta por vez. Sempre que possível, variar as frutas ao longo do dia.			
2ª Semana	Introdução de 1 tipo de legume amassado por refeição (almoço ou jantar)			
3ª Semana	Introdução de 2 tipos diferentes de legumes amassado por refeição (almoço ou jantar)			
4ª Semana	Introdução de 3 tipos diferentes de legumes amassado por refeição (almoço ou jantar)			
5ª Semana	Introdução de 1 tipo de verdura e 3 tipos diferentes de legumes amassado por refeição (almoço ou jantar)			
6ª Semana	Introdução de 1 tipo de verdura, 3 tipos diferentes de legumes e arroz amassado (almoço ou jantar)			
7ª Semana	Introdução de 1 tipo de verdura, 3 tipos diferentes de legumes, arroz amassado e frango desfiado (almoço ou jantar)			
8ª Semana	Introdução de 1 tipo de verdura, 3 tipos diferentes de legumes, arroz amassado e carne desfiada ou moída (almoço ou jantar)			
9ª Semana	Introdução de 1 tipo de verdura, 3 tipos diferentes de legumes, arroz amassado, 1 tipo de carne (branca ou vermelha) desfiada e caldo de feijão (almoço ou jantar)			





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

10ª Semana	Introdução de 1 tipo de verdura, 3 tipos diferentes de legumes, arroz ou macarrão amassado, 1 tipo de carne (branca ou vermelha) desfiada ou ovo e caldo de feijão (almoço ou jantar)
11ª Semana	Seguir cardápio estabelecido.

Observações importantes:

01. Sempre que possível ofertar frutas.
02. As papas devem ser amassadas com garfo e nunca liquidificadas.
03. Crianças acima de 8 meses, que já apresentam capacidade de mastigação, podem consumir o cardápio do maternal, desde que:
 - Sejam oferecidos alimentos macios, fáceis de mastigar;
 - Ou pedaços grandes sejam entregues na mão da criança para que ela morda sozinha, sempre com supervisão de um adulto, a fim de evitar risco de engasgo.

Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Recomenda-se que, durante o momento da alimentação, haja orientação quanto à importância do consumo de uma alimentação equilibrada, incentivando a experimentação e o consumo dos alimentos oferecidos, respeitando hábitos, cultura alimentar e condições individuais.

BISCOITOS – DEVEM SER OFERECIDOS EM PEDAÇOS PEQUENOS OU A UNIDADE INTEIRA, PERMITINDO QUE A CRIANÇA CONSUMA AOS POUCOS, SEMPRE SOB A SUPERVISÃO DE UM ADULTO.

NUTRIENTES DISPONÍVEIS NOS ALIMENTOS

ALIMENTOS	NUTRIENTES
Proteína animal – carnes (bovina, frango, peixe) e ovo	Ferro heme
Cereais, 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	Lípídeos (gorduras)

Observação: O cardápio deverá ser seguido conforme planejamento. Em situações excepcionais, como ausência de gêneros alimentícios por falha no fornecimento, atrasos na entrega ou recebimento de produtos fora do padrão de qualidade (ex.: frutas verdes ou impróprias para consumo), poderá ser realizada substituição por alimento equivalente do mesmo grupo alimentar, garantindo o aporte nutricional da refeição. Toda substituição deverá ser devidamente justificada e comunicada ao setor de Nutrição, conforme orientações técnicas vigentes (Nota Técnica nº 03/2023).

COMPOSIÇÃO DA PAPA SALGADA (consistência amassada com garfo): arroz ou macarrão, 01 alimento feculento (mandioca, cará, inhame, mandioquinha ou batata), 1 hortaliça fonte de vitamina





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

A: cenoura ou abóbora, 01 legume, 01 verdura, 01 porção de proteína animal: bovina, frango, peixe, ovo e caldo de feijão limitado até 3 vezes por semana.

No período de inverno, recomenda-se acrescentar preparações quentes, como caldos e sopas, conforme aceitação.

USO DE TEMPEROS NATURAIS

- Ervas naturais em carnes (frango, aves, peixe) • Noz moscada em massas e cremes
- Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

Para Dietas Especiais

Transtorno do Espectro Autista (TEA)

Pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) podem apresentar seletividade alimentar ou sensibilidade a determinados alimentos. A exclusão de glúten, lactose ou proteína do leite deve ocorrer somente mediante prescrição médica ou nutricional.

Na ausência de restrições alimentares comprovadas, a criança deverá seguir o cardápio correspondente à sua faixa etária.

Observação – Seletividade Alimentar:

Para crianças com seletividade alimentar, recomenda-se servir os alimentos que já fazem parte do hábito alimentar da criança e, ao lado do prato, oferecer pequenas porções do cardápio do dia, estimulando gradualmente o interesse e a experimentação de novos alimentos.

Doença Celíaca

Pessoas com doença celíaca não podem consumir glúten. É proibido o consumo de qualquer alimento que contenha farinha de: trigo, cevada, centeio, espelta, kamut e triticale, bem como produtos que apresentem glúten em sua composição. É indispensável a leitura atenta dos rótulos dos alimentos.

Diabetes Mellitus

O diabetes é uma doença crônica caracterizada por disfunção na produção ou ação da insulina, podendo estar associada a fatores genéticos, excesso de peso e outros fatores metabólicos. Para esses casos, recomenda-se priorizar alimentos integrais e com menor índice glicêmico, conforme orientação nutricional individualizada.

Intolerância à Lactose

Oferecer leite sem lactose e utilizar leite sem lactose em todas as preparações que normalmente levam leite.

Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)

Deve ser realizada a exclusão total do leite e de seus derivados, não sendo permitida a utilização de leite ou produtos lácteos nas preparações alimentares.





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – BERÇÁRIO
07 A 11 meses

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 01/06/2026	3ª FEIRA 02/06/2026	4ª FEIRA 03/06/2026	5ª FEIRA 04/06/2026	6ª FEIRA 05/06/2026
Café da manhã	Leite, cuscuz com patê de legumes	Leite, bolo de banana	Leite, biscoito de polvilho salgado	FERIADO	Leite, mandioca cozida
Fruta	Laranja	Melão	Banana		Abacaxi
Almoço Jantar	Arroz, ervilha, ovo, cenoura, batata, abobrinha, tomate	Sopa de feijão com macarrão, batata doce, abóbora, repolho abobrinha	Arroz, feijão, frango, batata, abóbora, agrião, tomate		Arroz, feijão preto, carne, mandioca, abobrinha, beterraba, escarola
Sobremesa	Melão	Laranja	Abacaxi		Ponkan
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 01/06/2026	3ª FEIRA 02/06/2026	4ª FEIRA 03/06/2026	5ª FEIRA 04/06/2026	6ª FEIRA 05/06/2026	Média semanal
KCAL	452	468	460		472	463
Carboidratos (g)	61	63,5	62,1		64,2	62,7
Proteínas (g)	14,2	15	14,6		15,4	14,8
Lipídeos (g)	12,8	13,4	13,0		13,8	13,3
Vitamina A (mcg)	340	328	355		372	349
Vitamina C (mcg)	36	33	38		35	36
Cálcio (mg)	245	252	248		258	251
Ferro (mg)	4,1	4,4	4,5		4,8	4,5
Sódio (mg)	205	218	214		226	216

VALORES DE REFERÊNCIA

Creche – 07 A 11 meses

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 2ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – BERÇÁRIO
07 A 11 meses

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 08/06/2026	3ª FEIRA 09/06/2026	4ª FEIRA 10/06/2026	5ª FEIRA 11/06/2026	6ª FEIRA 12/06/2026
Café da manhã	Leite, tapioca com patê de legumes	Leite, biscoito polvilho doce	Leite, bolo de batata doce sem açúcar	Leite, ovos mexidos	Leite, mandioca cozida
Fruta	Ponkan	Laranja	Manga	Ponkan	Banana
Almoço Jantar	Arroz, grão de bico, ovo, escarola, abóbora, tomate e mandioca	Macarrão, frango, tomate, abóbora, escarola, batata doce	Arroz, feijão preto, carne, couve manteiga, mandioca e abóbora	Arroz, feijão, frango, almeirão, mandioca, abóbora e tomate	Sopa de feijão com macarrão, abóbora, acelga, batata e tomate
Sobremesa	Laranja	Ponkan	Banana	Manga	Ponkan
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 08/06/2026	3ª FEIRA 09/06/2026	4ª FEIRA 10/06/2026	5ª FEIRA 11/06/2026	6ª FEIRA 12/06/2026	Média semanal
KCAL	465	458	478	470	462	467
Carboidratos (g)	62,8	61,5	64,9	63,7	62,3	63,0
Proteínas (g)	14,8	14,6	15,5	15,1	15,0	15
Lipídeos (g)	13,2	13	13,8	13,5	13,5	134
Vitamina A (mcg)	368	345	389	372	351	365
Vitamina C (mcg)	38	35	42	40	39	39
Cálcio (mg)	254	248	262	258	255	255
Ferro (mg)	4,5	4,4	4,9	4,8	4,7	4,7
Sódio (mg)	218	214	228	223	220	221

VALORES DE REFERÊNCIA

Creche – 07 A 11 meses

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 3ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – BERÇÁRIO
07 A 11 meses

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026
Café da manhã	Mingau de aveia	Batata doce cozida	Omelete	Bolo de mandioca sem açúcar	Cuscuz com patê de legumes
Fruta	Laranja	Salada de fruta	Pera	Banana	Ponkan
Almoço Jantar	Arroz, lentilha, ovo, cenoura, batata, acelga, tomate	Arroz, feijão, carne, batata, abóbora, acelga e tomate	Sopa de feijão com macarrão, mandioca, catalonha, abóbora, tomate	Arroz, feijão, frango, batata doce, catalonha, cenoura, chuchu	Macarrão, frango, batata, espinafre, chuchu e cenoura
Sobremesa	Salada de fruta	laranja	Ponkan	Pera	Banana
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026	Média semanal
KCAL	459	467	463	472	475	467
Carboidratos (g)	61,8	63	62,5	63,8	64,1	63
Proteínas (g)	14,6	15	14,9	15,4	15,6	15,1
Lipídeos (g)	13	13,3	13,2	13,6	13,8	13,4
Vitamina A (mcg)	392	378	365	415	402	390
Vitamina C (mcg)	40	36	37	41	39	39
Cálcio (mg)	249	252	251	257	260	254
Ferro (mg)	4,7	4,8	4,9	5	5,1	4,9
Sódio (mg)	212	217	219	224	228	220

VALORES DE REFERÊNCIA

Creche – 07 A 11 meses

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 4ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – BERÇÁRIO
07 A 11 meses

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026
Café da manhã	Cuscuz com patê de legumes	Biscoito de polvilho salgado	Mandioca cozida	Tapioca com patê de legumes	Bolo de beterraba sem açúcar
Fruta	Ponkan	Laranja	Manga	Ponkan	Banana
Almoço Jantar	Arroz, ervilhas, ovos, cenoura, chuchu, mandioca e catalonha	Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora, catalonha, tomate	Arroz, feijão, frango, cenouras, tomate, berinjela, acelga	Macarrão, carne, abóbora, rúcula, tomate, batata	Arroz, feijão, frango, batata, cenoura, acelga e berinjela
Sobremesa	Laranja	Ponkan	Banana	Manga	Ponkan
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026	Média semanal
KCAL	461	455	470	468	473	465
Carboidratos (g)	62	61,2	63,5	63,1	64	62,8
Proteínas (g)	14,7	14,5	15,2	15	15,5	15
Lipídeos (g)	13,1	12,9	13,5	13,4	13,7	13,3
Vitamina A (mcg)	382	368	395	402	390	387
Vitamina C (mcg)	36	34	39	40	38	37
Cálcio (mg)	248	244	255	253	258	252
Ferro (mg)	4,6	4,7	4,9	4,8	5	4,8
Sódio (mg)	214	210	223	220	227	219

VALORES DE REFERÊNCIA

Creche – 07 A 11 meses

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 5ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – BERÇÁRIO									
07 A 11 meses									
REFEIÇÕES	2ª FEIRA 29/06/2026	3ª FEIRA 30/06/26	4ª FEIRA 01/06/2026	5ª FEIRA	6ª FEIRA				
Café da manhã	Leite, bolo de polvilho salgado	Leite, ovo cozido	Leite, bolo de banana e aveia sem açúcar	FÉRIAS ESCOLARES					
Fruta	Salada de fruta	Ponkan	Laranja						
Almoço Jantar	Arroz, grão de bico, ovos, batata, abóbora, rúcula e berinjela	Arroz, feijão, carne, acelga, abóbora, batata doce, tomate	Sopa de feijão com macarrão, abóbora, berinjela, tomate e rúcula						
Sobremesa	Ponkan	Laranja	Salada de fruta						
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira						
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes por dia	2ª FEIRA 29/06/2026	3ª FEIRA 30/06/26	4ª FEIRA 01/06/2026	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Média semanal			
KCAL	458	466	449	FÉRIAS ESCOLARES		458			
Carboidratos (g)	61,7	62,9	60,8			61,8			
Proteínas (g)	14,8	15,1	14,3			14,7			
Lipídeos (g)	13,1	13,4	12,7			13,1			
Vitamina A (mcg)	376	362	358			365			
Vitamina C (mcg)	37	34	36			36			
Cálcio (mg)	247	245	241			244			
Ferro (mg)	4,7	4,6	4,5			4,6			
Sódio (mg)	216	212	209			212			
VALORES DE REFERÊNCIA									
Creche – 07 A 11 meses									
Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35
Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.									
Elaine Witt Motoda CRN-3 – RT – Nº 8490									

