



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	CRECHE – BERÇÁRIO B1 00 A 11 MESES		2026	
	PERÍODO	INTEGRAL	MÊS	AGOSTO
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.

2

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

4

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 03/08/2026	3ª FEIRA 04/08/2026	4ª FEIRA 05/08/2026	5ª FEIRA 06/08/2026	6ª FEIRA 07/08/2026
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 03/08/2026	3ª FEIRA 04/08/2026	4ª FEIRA 05/08/2026	5ª FEIRA 06/08/2026	6ª FEIRA 07/08/2026	Média semanal
KCAL	472	475	474	478	476	475
Carboidratos (g)	66,5	67	66,8	67,5	67,2	67
Proteínas (g)	15,2	15,4	15,3	15,6	15,5	15,4
Lipídeos (g)	14,8	15	14,9	15,2	15,1	15
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)	5	5	5,1	5,2	5,2	5,1
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 – 2ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – BERÇÁRIO
07 A 11 meses

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	5ª FEIRA 13/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026
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 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	5ª FEIRA 13/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026	Média semanal
KCAL	472	470	476	475	482	475
Carboidratos (g)	66,4	65,8	67,2	67	37,8	66,8
Proteínas (g)	15,2	15	15,5	15,4	15,7	15,4
Lipídeos (g)	14,8	14,6	15	15	15,3	14,9
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)	5	5	5,1	5	5,2	5,1
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

6

CARDÁPIO – 3ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – BERÇÁRIO

07 A 11 meses

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 17/08/2026	3ª FEIRA 18/08/26	4ª FEIRA 19/08/2026	5ª FEIRA 20/08/2026	6ª FEIRA 21/08/2026
Café da manhã	Leite, bolo de polvilho salgado	Leite, ovo cozido	Leite Ovos mexidos	Leite Mandioca cozida	Leite Cuscuz
Fruta	Salada de fruta	Ponkan	Mamão	Maçã	Banana
Almoço Jantar	Arroz, grão de bico, ovos, batata, abóbora, rúcula e berinjela	Arroz, feijão, carne, acelga, abóbora, batata doce, tomate	Macarrão, frango, tomate, chuchu, rúcula, cenoura.	Arroz, caldo de feijão preto, frango, abóbora, rúcula, tomate, mandioca.	Macarrão, frango, Repolho, cenoura, batata, chuchu.
Sobremesa	Ponkan	Laranja	Maçã	Banana	Mamão
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 17/08/2026	3ª FEIRA 18/08/26	4ª FEIRA 19/08/2026	5ª FEIRA 20/08/2026	6ª FEIRA 21/08/2026	Média semanal
KCAL	472	475	474	476	478	475
Carboidratos (g)	66,5	67	66,8	67,2	67,6	67
Proteínas (g)	15,2	15,4	15,3	15,5	15,7	15,4
Lipídeos (g)	14,8	15	14,9	15,1	15,2	15
Vitamina A (mcg)	376	362	388	398	384	382
Vitamina C (mcg)	37	34	39	36	40	37
Cálcio (mg)	247	245	251	255	258	251
Ferro (mg)	5	5	5,1	5,1	5,2	5,1
Sódio (mg)	216	212	220	223	226	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

7

CARDÁPIO – 4ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – BERÇÁRIO
07 A 11 meses

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 24/08/2026	3ª FEIRA 25/08/2026	4ª FEIRA 26/08/2026	5ª FEIRA 27/08/2026	6ª FEIRA 28/08/2026
Café da manhã	Leite e aveia	Leite Ovos cozidos	Leite Mandioca cozida	Leite Cuscuz	Leite Batata doce
Fruta	Mamão	Maçã	Laranja	Manga	Tangerina
Almoço Jantar	Arroz, lentilha, ovo, chuchu, escarola, tomate, abóbora.	Macarrão, frango, cenoura, berinjela, almeirão, tomate.	Arroz, caldo de feijão, frango, abobrinha, acelga, berinjela, cenoura.	Macarrão, carne moída, abobrinha, almeirão, cenoura, tomate.	Arroz, feijão, frango, cenoura, mandioca, acelga, beterraba.
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Tangerina	Manga
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 24/08/2026	3ª FEIRA 25/08/2026	4ª FEIRA 26/08/2026	5ª FEIRA 27/08/2026	6ª FEIRA 28/08/2026	Média semanal
KCAL	472	478	473	476	476	475
Carboidratos (g)	66,4	67,5	66,7	67,2	67,1	67
Proteínas (g)	15,2	15,7	15,3	15,5	15,4	15,4
Lipídeos (g)	14,8	15,3	14,9	15,1	15	15
Vitamina A (mcg)	372	398	381	404	392	389
Vitamina C (mcg)	56	38	47	61	67	54
Cálcio (mg)	250	258	252	255	260	255
Ferro (mg)	5	5,2	5	5,1	5,2	5,1
Sódio (mg)	214	223	218	226	222	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 – 5ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – BERÇÁRIO
07 A 11 meses

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 31/08/2026				
Café da manhã	Leite Banana Aveia				
Fruta	Manga				
Almoço Jantar	Arroz, grão de bico, ovo, cenoura, berinjela, acelga, beterraba.				
Sobremesa	Tangerina				
Lanche	Mamadeira				

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 31/08/2026					Média semanal
KCAL	475					475
Carboidratos (g)	67					67
Proteínas (g)	15,4					15,4
Lipídeos (g)	15					15
Vitamina A (mcg)	378					378
Vitamina C (mcg)	64					64
Cálcio (mg)	255					255
Ferro (mg)	5					5
Sódio (mg)	220					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.

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490