



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	CRECHE – BERÇÁRIO B1 00 A 11 MESES		2026	
	PERÍODO	INTEGRAL	MÊS	JANEIRO
Orientação Crianças que ingressarem na unidade com ZERO MESES de vida: a mãe ou responsável deverá comparecer à Secretaria Municipal de Educação, munida de LAUDO MÉDICO, 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)			
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:				





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

- 01. Sempre que possível servir frutas. As PAPAS devem ser amassadas e NUNCA LIQUIDIFICADAS.**
- 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:**
 - Os alimentos estejam amassados com garfo (nunca liquidificados);
 - 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**

É obrigatório o acompanhamento de um adulto durante o momento da alimentação, incentivando a criança a experimentar e consumir todos os alimentos oferecidos na alimentação escolar, respeitando suas limitações e fase de desenvolvimento.

BISCOITOS – DEVEM SER OFERECIDOS EM PEDAÇOS PEQUENOS OU A UNIDADE INTEIRA, PERMITINDO QUE A CRIANÇA CONSUMO AOS POCOS, 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	Lipídeos (gorduras)

Observação: Caso haja necessidade de substituição de algum alimento do cardápio, consultar a 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 A: cenoura ou abóbora, 01 legume, 01 verdura, 01 porção de proteína animal: bovina, frango, peixe, ovo e caldo de feijão: até 3 vezes por semana.

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

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.





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – BERÇÁRIO									
07 A 11 MESES									
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 02/02/26	3ª FEIRA 03/02/26	4ª FEIRA 04/02/26	5ª FEIRA 05/02/26	6ª FEIRA 06/02/26				
Café da manhã	Leite Mandioca cozida	Leite Batata doce cozida	Leite Maçã	Leite Cuscuz	Leite Banana				
Fruta	Laranja	Maçã	Abacate	Banana	Laranja				
Almoço Jantar	Arroz, lentilha, ovo, batata, cenoura, chuchu, acelga. Banana	Macarrão, ervilha, frango, repolho, cenoura, chuchu, tomate. Laranja	Arroz, caldo de feijão preto, lagarto, couve manteiga, chuchu, cenoura, batata. Maçã	Macarrão, frango, berinjela, acelga, cenoura, batata doce. Abacate	Arroz, feijão, frango, mandioca, acelga, berinjela, cenoura. Banana				
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 02/02/26	3ª FEIRA 03/02/26	4ª FEIRA 04/02/26	5ª FEIRA 05/02/26	6ª FEIRA 06/02/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias	385,98	246,79	361,53	402,69	428,28	365,05			
Carboidratos (g)	63	41	58	38	75	55			
Proteínas (g)	15	14	15	14	16	15			
Lipídeos (g)	11	3	10	24	10	12			
Vitamina A (mcg)	270,03	1148,21	285,19	877,02	272,32	570,55			
Vitamina C (mcg)	19,51	54,29	23,14	20,75	15,82	26,70			
Cálcio (mg)	294,86	361,21	304,21	291,67	296,84	309,76			
Ferro (mg)	1,94	0,82	1,84	0,95	2,15	1,54			
Sódio (mg)	519,99	411,57	373,68	399,49	379,17	416,78			
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



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 2ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – BERÇÁRIO 07 A 11 MESES									
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 09/02/26	3ª FEIRA 10/02/26	4ª FEIRA 11/02/26	5ª FEIRA 12/02/26	6ª FEIRA 13/02/26				
Café da manhã	Leite Ovo cozido	Leite Mandioca cozida	Leite Banana	Leite Batata doce	Leite Melão				
Fruta	Maçã	Laranja	Goiaba	Melão	Banana				
Almoço Jantar	Arroz, ovo, ervilha, berinjela, acelga, tomate, cenoura. Banana	Arroz, caldo de feijão preto, frango, batata, repolho, chuchu, cenoura. Melão	Macarrão, carne moída, escarola, abobrinha, cenoura, tomate. Banana	Arroz, caldo de feijão preto, frango, abobrinha, batata doce, cenoura, catalonha. Goiaba	Macarrão, frango, escarola, tomate, cenoura, beterraba. Laranja				
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 09/02/26	3ª FEIRA 10/02/26	4ª FEIRA 11/02/26	5ª FEIRA 12/02/26	6ª FEIRA 13/02/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias	339,53	376,58	447,41	454,91	292,88	382,26			
Carboidratos (g)	29	64	77	78	45	59			
Proteínas (g)	22	19	17	18	12	17			
Lipídeos (g)	17	6	12	10	10	11			
Vitamina A (mcg)	187,97	250,05	383,29	2807,18	352,37	796,17			
Vitamina C (mcg)	45,33	37,60	54,12	22,85	125,04	56,99			
Cálcio (mg)	318,62	370,68	291,12	320,45	281,87	316,55			
Ferro (mg)	1,92	1,98	1,71	2,87	0,94	1,88			
Sódio (mg)	267,67	566,03	466,64	444,13	300,57	409,01			
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



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 3ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – BERÇÁRIO									
07 A 11 MESES									
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 16/02/26	3ª FEIRA 17/02/26	4ª FEIRA 18/02/26	5ª FEIRA 19/02/26	6ª FEIRA 20/02/26				
Café da manhã			Leite Cuscuz	Leite, Mandioca	Leite Banana				
Fruta			Melão	Mamão	Banana				
Almoço Jantar	CARNAVAL	CARNAVAL	Arroz, grão de bico, ovo, tomate, cenoura, abobrinha, escarola. Melão	Arroz, caldo de feijão, carne moída, batata, almeirão, cenoura, beterraba. Mamão	Macarrão, frango, batata doce, escarola, abóbora, tomate. Laranja				
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 16/02/26	3ª FEIRA 17/02/26	4ª FEIRA 18/02/26	5ª FEIRA 19/02/26	6ª FEIRA 20/02/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias			667,59	493,61	391,68	310,57			
Carboidratos (g)			112	84	72	53			
Proteínas (g)			22	19	13	11			
Lipídeos (g)			61	12	9	16			
Vitamina A (mcg)			331,19	359,76	614,37	261,06			
Vitamina C (mcg)			51,73	53,48	104,83	42,01			
Cálcio (mg)			324,83	320,54	197,82	188,64			
Ferro (mg)			3,71	2,88	1,16	1,55			
Sódio (mg)			1397,53	691,22	284,27	474,61			
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





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 4ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – BERÇÁRIO									
07 A 11 MESES									
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 23/02/26	3ª FEIRA 24/02/26	4ª FEIRA 25/02/26	5ª FEIRA 26/02/26	6ª FEIRA 27/02/26				
Café da manhã	Leite Ovo mexido	Leite Batata doce	Leite Banana	Leite Cuscuz	Leite Mandioca				
Fruta	Mamão	Laranja	Maçã	Goiaba	Banana				
Almoço Jantar	Arroz, lentilha, ovo, chuchu, abóbora, tomate, acelga. Laranja	Macarrão, frango, escarola, chuchu, cenoura, tomate. Maçã	Arroz, caldo de feijão, frango, batata, cenoura, abobrinha, agrião. Goiaba	Macarrão, lagarto, cenoura, beterraba, agrião, chuchu. Banana	Arroz, caldo de feijão preto, frango, mandioca, cenoura, agrião, abobrinha. Abacate				
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 23/02/26	3ª FEIRA 24/02/26	4ª FEIRA 25/02/26	5ª FEIRA 26/02/26	6ª FEIRA 27/02/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias	508,95	456,44	450,51	648,51	506,21	514,12			
Carboidratos (g)	41	83	82	115	90	82			
Proteínas (g)	34	14	16	19	13	19			
Lipídeos (g)	24	10	10	59	13	23			
Vitamina A (mcg)	305,26	6011,14	320,21	318,46	202,52	1431,52			
Vitamina C (mcg)	79,73	53,92	86,14	46,08	37,12	60,60			
Cálcio (mg)	373,86	317,86	303,69	292,45	304,65	318,50			
Ferro (mg)	3,93	1,25	2,37	3,16	1,46	2,43			
Sódio (mg)	603,95	956,63	352,53	1275,00	216,16	555,45			
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

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490