



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

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

4

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – BERÇÁRIO									
07 A 11 meses									
REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/04/26	5ª FEIRA 02/04/26	6ª FEIRA 03/04/26				
Café da manhã			Leite Tapioca com patê de legumes	Leite Batata doce cozida					
Fruta			Banana	Laranja					
Almoço Jantar			Macarrão, carne desfiada, abobrinha, chuchu, rúcula, cenoura.	Arroz, caldo de feijão, frango, couve, tomate cenoura, mandioca.					
Sobremesa			Caqui	Tangerina					
Lanche			Mamadeira	Mamadeira					
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/04/26	5ª FEIRA 02/04/26	6ª FEIRA 03/04/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias			819,43	663,19		296,52			
Carboidratos (g)			142	104		49			
Proteínas (g)			25	27		10			
Lipídeos (g)			20	19		8			
Vitamina A (mcg)			1529,55	484,83		402,08			
Vitamina C (mg)			38,53	108,22		29,35			
Cálcio (mg)			604,11	624,16		245,65			
Ferro (mg)			1,88	2,73		0,92			
Sódio (mg)			308,53	109,22		82,95			
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 06/04/26	3ª FEIRA 07/04/26	4ª FEIRA 08/04/26	5ª FEIRA 09/04/26	6ª FEIRA 10/04/26
Café da manhã	Leite Banana e aveia	Leite Omelete	Leite Mandioca cozida	Leite Cuscuz	Mingau de aveia
Fruta	Tangerina	Laranja	Banana	Abacaxi	Goiaba
Almoço Jantar	Arroz, ervilha, ovo, cenoura, batata, chuchu, rúcula.	Macarrão, frango, cenoura, repolho, chuchu, tomate.	Arroz, caldo de feijão, carne, batata, abóbora, almeirão, beterraba.	Macarrão, frango, espinafre, abobrinha, cenoura, tomate.	Arroz, caldo de feijão, frango, abóbora, batata, beterraba, espinafre.
Sobremesa	Banana	Salada de frutas	Laranja	Goiaba	Abacaxi
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 06/04/26	3ª FEIRA 07/04/26	4ª FEIRA 08/04/26	5ª FEIRA 09/04/26	6ª FEIRA 10/04/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	869,72	655,27	629,28	725,39	597,47	695,42
Carboidratos (g)	115	62	95	109	88	94
Proteínas (g)	30	37	28	28	33	31
Lipídeos (g)	9	32	19	56	14	25
Vitamina A (mcg)	341,91	500,17	329,60	524,30	427,14	424,62
Vitamina C (mg)	47,40	75,40	51,47	79,29	62,95	63,30
Cálcio (mg)	696,55	644,27	581,85	577	814,07	662,75
Ferro (mg)	3,71	4,09	3,17	2,58	3,99	3,51
Sódio (mg)	733,84	1209,03	789,81	1349	686,07	955,35

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 13/04/26	3ª FEIRA 14/04/26	4ª FEIRA 15/04/26	5ª FEIRA 16/04/26	6ª FEIRA 17/04/26
Café da manhã	Leite Tapioca com patê de legumes	Leite Batata doce cozida	Leite Ovos mexidos	Leite Mandioca cozida	Leite Cuscuz
Fruta	Goiaba	Abacaxi	Maçã	Banana	Tangerina
Almoço Jantar	Arroz, grão de bico, ovo, abóbora, almeirão, abobrinha, tomate.	Arroz, caldo de feijão, frango, espinafre, tomate, cenoura, beterraba.	Macarrão, frango, escarola, chuchu, cenoura, tomate.	Arroz, caldo de feijão, frango, mandioca, repolho, berinjela, cenoura.	Arroz, caldo de feijão preto, carne, couve, tomate, abóbora, batata,
Sobremesa	Laranja	Salada de frutas	Banana	Tangerina	Maçã
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 13/04/26	3ª FEIRA 14/04/26	4ª FEIRA 15/04/26	5ª FEIRA 16/04/26	6ª FEIRA 17/04/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	732,14	563,75	507	624,06	679,91	621,37
Carboidratos (g)	142	81	69	96	121	102
Proteínas (g)	27	26	23	25	32	27
Lipídeos (g)	7	19	19	19	41	21
Vitamina A (mcg)	434,13	1895,72	476,83	374,97	412,88	718,90
Vitamina C (mg)	93,92	52,91	18,70	49,75	62,32	55,52
Cálcio (mg)	730,94	605,62	553,09	578,13	704,31	634,42
Ferro (mg)	2,47	2,57	1,35	2,48	3,82	2,54
Sódio (mg)	865,81	637,41	1015,74	816,56	1332,98	933,70

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 20/04/26	3ª FEIRA 21/04/26	4ª FEIRA 22/04/26	5ª FEIRA 23/04/26	6ª FEIRA 24/04/26				
Café da manhã	Leite Ovos cozidos		Leite Cuscuz	Leite Tapioca com patê de legumes	Leite Batata doce cozida				
Fruta	Tangerina		Banana	Mamão	Maçã				
Almoço Jantar	Arroz, lentilha, ovo, chuchu, batata, cenoura, escarola.	FERIADO	Macarrão, frango, batata, couve-flor, cenoura, rúcula.	Arroz, caldo de feijão, carne, batata, cenoura, abobrinha, rúcula.	Macarrão, frango, abóbora, couve-flor, abobrinha, tomate.				
Sobremesa	Laranja		Mamão	Maçã	Banana				
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira				
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 20/04/26	3ª FEIRA 21/04/26	4ª FEIRA 22/04/26	5ª FEIRA 23/04/26	6ª FEIRA 24/04/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias	719,97	0	756,34	843,67	469,99	557,99			
Carboidratos (g)	141	0	117	145	84	98			
Proteínas (g)	27	0	28	28	24	22			
Lipídeos (g)	6	0	56	20	5	17			
Vitamina A (mcg)	385,70	0	1528,60	1457,19	1741,33	945,42			
Vitamina C (mg)	74,85	0	76,29	126,35	26	60,69			
Cálcio (mg)	726,71	0	580,37	633,42	674,43	522,99			
Ferro (mg)	2,69	0	2,92	3,04	1,41	2,01			
Sódio (mg)	865,04	0	1351,74	826,42	669,33	742,51			
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 27/04/26	3ª FEIRA 28/04/26	4ª FEIRA 29/04/26	5ª FEIRA 30/04/26	6ª FEIRA				
Café da manhã	Leite Mandioca cozida	Leite Cuscuz	Leite Batata doce	Leite Banana com aveia					
Fruta	Laranja	Banana	Melão	Tangerina					
Almoço Jantar	Arroz, ervilha, ovo, chuchu, batata, cenoura, escarola.	Arroz, caldo de feijão, carne, mandioca, abóbora, repolho, tomate.	Arroz, caldo de feijão, frango, batata, cenoura, chuchu, acelga.	Macarrão, frango, brócolis, acelga, cenoura, abobrinha.					
Sobremesa	Salada de frutas	Laranja	Banana	Melão					
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira					
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 27/04/26	3ª FEIRA 28/04/26	4ª FEIRA 29/04/26	5ª FEIRA 30/04/26	6ª FEIRA	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias	569,31	813,45	814,52	659,45	0	571,35			
Carboidratos (g)	107	129	131	95	0	92			
Proteínas (g)	25	31	31	28	0	23			
Lipídeos (g)	5	56	56	23	0	28			
Vitamina A (mcg)	1442,86	371,69	545,31	596,07	0	591,18			
Vitamina C (mg)	100,27	48,50	21,26	55,17	0	45,04			
Cálcio (mg)	728,83	574,40	582,81	589,32	0	495,07			
Ferro (mg)	2,07	3,99	4,03	2,86	0	2,59			
Sódio (mg)	660,40	1317,39	1329,16	657,59	0	792,91			
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									