



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO - 2025

Modalidade de Ensino	CRECHE – BERÇÁRIO – DE 00 A 11 MESES		2025	
	Período	INTEGRAL	Mês	JUNHO
Orientação Crianças que ingressarem com 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
CARDÁPIO - 2025

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

2ª Feira 02/06/25	3ª Feira 03/06/25	4ª feira 04/06/25	5ª Feira 05/06/25	6ª Feira 06/06/25
Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
2ª Feira 09/06/25	3ª Feira 10/06/25	4ª feira 11/06/25	5ª Feira 12/06/25	6ª Feira 13/06/25
Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
2ª Feira 16/06/25	3ª Feira 17/06/25	4ª feira 18/06/25	5ª Feira 19/06/25	6ª Feira 20/06/25
Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Feriado	Ponto facultativo
2ª Feira 23/06/25	3ª Feira 24/06/25	4ª feira 25/06/25	5ª Feira 26/06/25	6ª Feira 27/06/25
Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
2ª Feira 30/06/25	3ª Feira	4ª feira	5ª Feira	6ª Feira
Mamadeira				



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO - 2025

Composição da papa salgada (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.

ALMOÇO/JANTAR

2ª Feira	02/06/2025	3ª Feira	03/06/2025	4ª feira	04/06/2025	5ª Feira	05/06/2025	6ª Feira	06/06/2025
Arroz, ervilha, ovos, batata, berinjela, cenoura e repolho.		Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, acelga, vagem e tomate.		Arroz, caldo de feijão, frango, batata, quiabo, couve e cenoura.		Macarrão, frango, brócolis, berinjela, cenoura e tomate.		Arroz, caldo de feijão, carne desfiada, beterraba, mandioca, brócolis	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Mamão	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira	09/06/2025	3ª Feira	10/06/2025	4ª feira	11/06/2025	5ª Feira	12/06/2025	6ª Feira	13/06/2025
Arroz, grão de bico, ovos, batata, mandioca, repolho e tomate.		Arroz, caldo de feijão, frango, batata, acelga, cenoura e couve-flor.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, abobrinha, espinafre e cenoura.		Arroz, caldo de feijão, carne moída, espinafre, couve-flor, cenoura e beterraba.		Macarrão, frango desfiado, abobrinha, acelga, cenoura e tomate.	
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga
2ª Feira	16/06/2025	3ª Feira	17/06/2025	4ª feira	18/06/2025	5ª Feira	19/06/2025	6ª Feira	20/06/2025
Arroz, ervilha, ovos, espinafre, batata, cenoura e abobrinha.		Sopa de feijão com: macarrão, chuchu, cará, cenoura e acelga.		Arroz, feijão, carne, cenoura, cará, chuchu e tomate.		Feriado		Ponto facultativo	
Sobremesa	Salada de frutas	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa		Sobremesa	
2ª Feira	23/06/2025	3ª Feira	24/06/2025	4ª feira	25/06/2025	5ª Feira	26/06/2025	6ª Feira	27/06/2025
Arroz, lentilha, ovos, abobrinha, batata, cenoura e tomate.		Arroz, lentilha, carne moída, chuchu, tomate, chuchu e acelga.		Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, berinjela, inhame e agrião.		Arroz, feijão, frango, abóbora, inhame, escarola e berinjela		Macarrão, frango, berinjela, abóbora, agrião e tomate.	
Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Maçã	Sobremesa	Salada de frutas
2ª Feira	30/06/2025	3ª Feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Sopa de legumes, verduras e frango desfiado									
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa		Sobremesa	

Elaine Witt Motoda

CRN-3 – RT – Nº 8490