



CARDÁPIO VIGENTE ATÉ DEZEMBRO/2018

**CARDÁPIO BERCARIO I**  
**Crianças de 4 a 6 meses**

HORÁRIO	REFEIÇÃO
07:30	Mamadeira
09:00	Mamadeira
11:00	Mamadeira
13:00	Mamadeira
15:00	Mamadeira
16:00	Mamadeira

ATENÇÃO – NESSE PERÍODO  
NÃO SE DEVE OFERECER  
ÁGUA, CHÁS OU QUAISQUER  
OUTROS ALIMENTOS!

**CARDÁPIO BERCARIO I**  
**Crianças de 6 a 7 meses**

HORÁRIO	REFEIÇÃO
07:30	Mamadeira
09:00	FRUTA AMASSADA/ RASPADA
10:30	PAPA SALGADA
13:00	Mamadeira
15:00	Mamadeira
16:00	Mamadeira

ATENÇÃO – ESSE PERÍODO É  
O INÍCIO DA INTRODUÇÃO  
ALIMENTAR, A CRIANÇA  
TENDE A REJEITAR OS  
ALIMENTOS!

**CARDÁPIO BERCARIO I**  
**Crianças de 7 a 8 meses**

HORÁRIO	REFEIÇÃO
07:30	Mamadeira
09:00	PAPA DE FRUTAS OU SUCO DE FRUTAS
10:30	PAPA SALGADA
13:00	PAPA DE FRUTAS OU SUCO DE FRUTAS
15:00	Mamadeira
16:00	Mamadeira

ATENÇÃO – NÃO ACRESCENTE  
AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES E  
EVITE O EXCESSO DE SAL!

**Os volumes de mamadeiras para crianças de 0 a 1 ano que não recebem amamentação materna podem variar de acordo com a aceitação da criança e/ou orientação do pai/mãe/responsável.**

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

*Tatiana Ferreira*  
**Nutricionista RT**  
CRN3 - 43505



CARDÁPIO VIGENTE ATÉ DEZEMBRO/2018

<b>CARDÁPIO BERCARIO I</b> <b>Crianças de 8 a 9 meses</b>		<b>CARDÁPIO BERCARIO I</b> <b>Crianças de 9 a 11 meses</b>		<b>CARDÁPIO BERCARIO I</b> <b>Crianças de 12 meses</b>	
HORÁRIO	REFEIÇÃO	HORÁRIO	REFEIÇÃO	HORÁRIO	REFEIÇÃO
07:30	Mamadeira	07:30	Mamadeira	07:30	LEITE NO COPO
09:00	PAPA DE FRUTAS OU SUCO DE FRUTAS	09:00	PAPA DE FRUTAS OU SUCO DE FRUTAS	09:00	FRUTA EM PEDAÇOS
10:30	PAPA SALGADA ou REFEIÇÃO	10:30	PAPA SALGADA ou REFEIÇÃO	10:30	REFEIÇÃO
13:00	PAPA DE FRUTAS OU SUCO DE FRUTAS	13:00	PAPA DE FRUTAS OU SUCO DE FRUTAS	13:00	FRUTA
15:00	Mamadeira	15:00	Mamadeira	15:00	LEITE
16:00	PAPA SALGADA ou REFEIÇÃO	16:00	PAPA SALGADA ou REFEIÇÃO	16:00	REFEIÇÃO
ATENÇÃO – NÃO ACRESCENTE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES E EVITE O EXCESSO DE SAL!		ATENÇÃO, PERÍODO DE TRANSIÇÃO: MAMADEIRA PARA O COPO, ALIMENTOS AMAÇADOS PARA SÓLIDOS		ATENÇÃO – NÃO ACRESCENTE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES E EVITE O EXCESSO DE SAL!	

**Os volumes de mamadeiras para crianças de 0 a 1 ano que não recebem amamentação materna podem variar de acordo com a aceitação da criança e/ou orientação do pai/mãe/responsável.**

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

*Tatiana Ferreira*  
**Nutricionista RT**  
CRN3 - 43505



## ORIENTAÇÕES

- As crianças que começam a frequentar as creches antes de completarem 6 meses de idade, passam a receber a fórmula láctea infantil / leite conforme orientação dos responsáveis ou esquema alimentar realizado pela Nutricionista. Portanto, é importante que os educadores estimulem a prática do aleitamento materno nos momentos em que esses bebês permanecem com suas mães.
- **A individualidade da criança deve ser sempre respeitada.**

### CONSISTÊNCIA



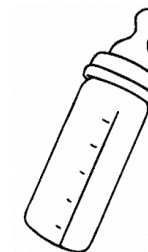
A consistência inadequada dos alimentos pode acarretar o comprometimento de vários fatores do desenvolvimento infantil e engasgos frequentes.

Os alimentos introduzidos devem ser inicialmente semi-sólidos e macios, sob a forma de purê, podendo ser peneirados (peneira de malha grossa) na 1ª semana, e a partir disso, amassados e **NUNCA LIQUIDIFICADOS.**

A partir do 8º mês, a criança deve receber os alimentos amassados, desfiados e picados ou cortados em pedaços pequenos, evoluindo gradativamente. Por volta de um ano, as crianças embora ainda tenham poucos dentes e necessitem de pedaços macios e pequenos serão capazes de comer os alimentos na mesma consistência daqueles preparados para crianças maiores.

### RECOMENDAÇÕES QUANTO AO USO DE MAMADEIRAS

- O conteúdo da mamadeira deve apenas gotejar e não escorrer;
- O orifício do bico deve ser mantido no seu tamanho original (Não aumentar o tamanho do orifício);
- Os bicos devem ser trocados sempre que necessário;
- A mamadeira deve ser oferecida com a criança em posição vertical/ inclinada e nunca deitada;



Composição Nutricional Cardápio Berçário – Média de consumo

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
539,7	73,9	12,5	9,8	1,2	134,8	22	289	5,4	42,8	1,1

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco; Na: Sódio.

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

*Tatiana Ferreira*  
Nutricionista RT  
CRN3 - 43505



**COMBINAÇÕES DE PAPA SALGADA PARA ALMOÇO/JANTAR**

<b>Fonte</b>	<b>EXEMPLO</b>	<b>FREQUENCIA DE UTILIZAÇÃO</b>	<b>Exemplos de refeições</b>		
<b>Fonte de CARBOIDRATO</b>	Papinha de arroz; Macarrão; Batata inglesa (purê); Batata doce (purê); Mandioca (amassada); Polenta; Canjiquinha/ Quirera;	Todas as refeições (preferencialmente utilizar 1 opção de fonte).	Purê de batata + caldo de feijão + carne moída + cenoura cozida amassada + alface.	Papinha de arroz + frango desfiado com molho de tomate + beterraba cozida amassada.	Papinha de arroz + caldo de feijão preto + frango desfiado + espinafre + chuchu cozido.
<b>Fonte de LEGUMINOSA</b>	Feijão (carioca / preto); Lentilha;	Mínimo 3x na semana.	Papinha de arroz + caldo de feijão + abobrinha refogada com ovos mexidos.	Sopa de feijão com macarrão e legumes.	Papinha de arroz + caldo de feijão + ovo cozido + cenoura cozida e tomate.
<b>Fonte de PROTEÍNA</b>	Carne bovina (moída/desfiada); Frango desfiado; Ovo cozido; Carne suína desfiada;	Todas as refeições.	Polenta + caldo de feijão + frango ao molho com cenoura e chuchu cozido.	Canjiquinha + carne desfiada ao molho de tomate + brócolis cozido.	Sopa de mandioca com carne desfiada e legumes.
<b>Fonte de VITAMINAS/MINERAIS E FIBRAS</b>	Cenoura, Beterraba, Brócolis Couve-flor, Espinafre, Repolho, Tomate, Abobrinha, Abobora cabotiã, Couve, Chuchu, Alface e etc.	Todas as refeições (preferencialmente utilizar 2 opções, porém não misture para que a criança sinta o gosto de cada legume.	Papinha de arroz + caldo de feijão + purê de cabotiã com frango desfiado.	Purê de batata doce, carne moída ao molho + chuchu cozido.	Papinha de arroz + caldo de feijão + omelete com legumes.

Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

*Tatiana Ferreira*  
*Nutricionista RT*  
*CRN3 - 43505*