



CARDÁPIO VIGENTE ATÉ JULHO/2018

CARDÁPIO BERCARIO I Crianças de 4 a 6 meses		CARDÁPIO BERCARIO I Crianças de 6 a 7 meses		CARDÁPIO BERCARIO I Crianças de 7 a 8 meses	
HORÁRIO	REFEIÇÃO	HORÁRIO	REFEIÇÃO	HORÁRIO	REFEIÇÃO
07:30	Mamadeira	07:30	Mamadeira	07:30	Mamadeira
09:00	Mamadeira	09:00	Mamadeira	09:00	PAPA DE FRUTAS OU SUCO DE FRUTAS
11:00	Mamadeira	10:30	PAPA SALGADA	10:30	PAPA SALGADA
13:00	Mamadeira	13:00	Mamadeira	13:00	PAPA DE FRUTAS OU SUCO DE FRUTAS
15:00	Mamadeira	15:00	Mamadeira	15:00	Mamadeira
16:00	Mamadeira	16:00	Mamadeira	16:00	Mamadeira
ATENÇÃO – NESSE PERÍODO NÃO SE DEVE OFERECER ÁGUA, CHÁS OU QUAISQUER OUTROS ALIMENTOS!		ATENÇÃO – ESSE PERÍODO É O INICIO DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR, A CRIANÇA TENDE A REJEITAR OS ALIMENTOS!		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.

*Nutricionista RT
Tatiana Ferreira
CRN3 - 43505*



CARDÁPIO VIGENTE ATÉ JULHO/2018

CARDÁPIO BERCARIO I Crianças de 8 a 9 meses		CARDÁPIO BERCARIO I Crianças de 9 a 11 meses		CARDÁPIO BERCARIO I Crianças de 12 meses	
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.

*Nutricionista RT
Tatiana Ferreira
CRN3 - 43505*



ORIENTAÇÕES

CARDÁPIO VIGENTE ATÉ JULHO/2018

- As crianças que começam a frequentar as creches antes de completarem 6 meses de idade, passam a receber a fórmula láctea infantil, conforme 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.

*Nutricionista RT
Tatiana Ferreira
CRN3 - 43505*