

CARDÁPIO: BERÇÁRIO I (Idade: 6 meses a 11 meses e 29 dias)

TURNO INTEGRAL (70 % das necessidades nutricionais diárias)

OBSERVAÇÃO: Bebês menores de 6 meses de idade devem receber apenas leite materno ou fórmula infantil.

PROIBIDO O USO DE AÇÚCAR E PREPARAÇÕES QUE CONTENHAM AÇÚCAR.

NÃO OFERECER SUCOS.

NÃO USAR SAL.

NÃO É INDICADO LIQUIDIFICAR A COMIDA (EXCETO LAUDOS : PROBLEMAS DE DEGLUTIÇÃO)

OFERECER OS ALIMENTOS SEPARADOS NO PRATO, ALTERAR NO DECORRER DA REFEIÇÃO, SE NECESSÁRIO.

***FÓRMULA INFANTIL n.º 2:** Antes de oferecer é importante consultar a família para saber qual leite a criança está recebendo em casa (se aleitamento materno ou fórmula infantil).

ATENÇÃO PARA A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS CONFORME A IDADE:

6 meses: carnes bem desfiadas, alimentos bem amassados, raspados e picados.

7 a 8 meses: carnes desfiadas, alimentos levemente amassados e picados.

9 a 11 meses: carnes desfiadas e demais alimentos cortados/picados.

IMPORTANTE OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA CRIANÇA.

OUTUBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Fórmula infantil (180 ml)				
Colação -Mamão	Colação -Banana	Colação -Maçã	Colação -Mamão	Colação -Maçã
Almoço -Arroz -Feijão -Omelete -Cenoura -Brócolis -Laranja	Almoço -Macarrão -Feijão carioca -Frango -Tomate -Abacaxi	Almoço -Arroz -Feijão -Carne -Cenoura -Brócolis -Melão	Almoço -Arroz -Feijão -Frango -Batata -Tomate -Manga	Almoço -Arroz primavera -Feijão -Frango c/molho -Morango
Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml)				
VCT: 475,3kcal Prot.: 13,5g Lip.: 15,6g Carb.: 71,7g	VCT: 476,3kcal Prot.: 14,9g Lip.: 14,2g Carb.: 75,3g	VCT: 475,9kcal Prot.: 14,5g Lip.: 15,0g Carb.: 73,1g	VCT: 475,4kcal Prot.: 13,1g Lip.: 14,7g Carb.: 75,1g	VCT: 474,1kcal Prot.: 16,4g Lip.: 15,9g Carb.: 68,5g

<i>Cálcio: 311,3mg</i> <i>Ferro: 5,6mg</i> <i>Vit.A: 491,4mcg</i> <i>Vit. C: 98,1mg</i>	<i>Cálcio: 296,9mg</i> <i>Ferro: 6,6mg</i> <i>Vit.A: 326,9mcg</i> <i>Vit. C: 79,4 mg</i>	<i>Cálcio: 302,9mg</i> <i>Ferro: 5,8mg</i> <i>Vit.A: 472,6mcg</i> <i>Vit. C: 61,5mg</i>	<i>Cálcio: 286,9mg</i> <i>Ferro: 5,4mg</i> <i>Vit.A:331,6mcg</i> <i>Vit. C: 126,1mg</i>	<i>Cálcio: 297,0mg</i> <i>Ferro: 6,3mg</i> <i>Vit.A: 409,1mg</i> <i>Vit. C: 83,0mg</i>
Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Ovo -Batata -Cenoura -Tomate -Laranja Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 474,2kcal</i> <i>Prot.: 12,1g</i> <i>Lip.: 14,5g</i> <i>Carb.: 76,4g</i> <i>Cálcio: 288,9mg</i> <i>Ferro: 5,4mg</i> <i>Vit.A: 353,2mcg</i> <i>Vit. C: 85,9mg</i>	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango -Cenoura -Brócolis -Couve flor -Abacaxi Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 475,0kcal</i> <i>Prot.: 13,9g</i> <i>Lip.: 14,9g</i> <i>Carb.: 74,0g</i> <i>Cálcio: 303,9mg</i> <i>Ferro: 5,6mg</i> <i>Vit.A: 375,3mcg</i> <i>Vit. C: 78,5mg</i>	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Mamão Almoço -Macarrão -Feijão carioca -Carne -Tomate -Maçã Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 476,9kcal</i> <i>Prot.: 15,0g</i> <i>Lip.: 14,5g</i> <i>Carb.: 74,3g</i> <i>Cálcio: 297,5mg</i> <i>Ferro: 6,5mg</i> <i>Vit.A: 367,3mcg</i> <i>Vit. C: 103,2mg</i>	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango -Tomate -Beterraba -Morango Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 475,1kcal</i> <i>Prot.: 16,1g</i> <i>Lip.: 14,4g</i> <i>Carb.: 72,6g</i> <i>Cálcio: 304,5mg</i> <i>Ferro: 6,3mg</i> <i>Vit.A: 343,8mg</i> <i>Vit. C: 129,6mg</i>	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Carne -Cenoura -Melão Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 475,2kcal</i> <i>Prot.: 18,9g</i> <i>Lip.: 14,0g</i> <i>Carb.: 74,3g</i> <i>Cálcio: 288,4mg</i> <i>Ferro: 6,3mg</i> <i>Vit.A: 682,7mg</i> <i>Vit. C: 61,7mg</i>
Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Banana Almoço -Macarrão c/molho -Feijão -Couve flor -Laranja Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 474,4kcal</i> <i>Prot.: 14,2g</i> <i>Lip.: 15,2g</i> <i>Carb.: 72,7g</i> <i>Cálcio: 316,4mg</i> <i>Ferro: 6,3mg</i> <i>Vit.A: 283,3mcg</i>	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango -Chuchu -Melão Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 475,9kcal</i> <i>Prot.: 17,1g</i> <i>Lip.: 15,1g</i> <i>Carb.: 69,9g</i> <i>Cálcio: 296,0mg</i> <i>Ferro: 6,5mg</i> <i>Vit.A: 392,3mcg</i>	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne -Batata -Cenoura -Manga Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 475,1kcal</i> <i>Prot.: 15,0g</i> <i>Lip.: 12,4g</i> <i>Carb.: 76,9g</i> <i>Cálcio: 173,6mg</i> <i>Ferro: 4,3mg</i> <i>Vit.A:616,1mcg</i>	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Frango -Cenoura -Brócolis -Couve flor -Abacaxi Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 476,4kcal</i> <i>Prot.: 14,9g</i> <i>Lip.: 15,6g</i> <i>Carb.: 71,0g</i> <i>Cálcio: 305,0mg</i> <i>Ferro: 5,7mg</i> <i>Vit.A:371,9mcg</i>	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne -Cenoura -Brócolis -Morango Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) <i>VCT: 474,3kcal</i> <i>Prot.: 15,0g</i> <i>Lip.: 15,8g</i> <i>Carb.: 69,3g</i> <i>Cálcio: 298,8mg</i> <i>Ferro: 5,8mg</i> <i>Vit.A: 396,7mcg</i>

Vit. C: 97,5mg	Vit. C: 58,2mg	Vit. C: 69,1mg	Vit. C: 78,6mg	Vit. C: 79,1mg
Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Maçã Almoço -Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido -Laranja Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) VCT: 475,6kcal Prot.: 17,6g Lip.: 17,8g Carb.: 62,2g Cálcio: 323,6mg Ferro: 6,1mg Vit.A: 358,4mcg Vit. C: 81,5mg	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne -Batata -Brócolis -Morango Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) VCT: 476,9kcal Prot.: 15,7g Lip.: 15,9g Carb.: 69,4g Cálcio: 306,6mg Ferro: 5,9mg Vit.A: 396,7mcg Vit. C: 87,1mg	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Banana Almoço -Macarrão -Feijão -Frango -Tomate -Abacaxi Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) VCT: 475,7kcal Prot.: 16,9g Lip.: 15,0g Carb.: 70,2g Cálcio: 298,9mg Ferro: 6,3mg Vit.A: 320,4mcg Vit. C: 75,5mg	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne -Cenoura -Manga Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) VCT: 475,2kcal Prot.: 15,0g Lip.: 14,4g Carb.: 72,5g Cálcio: 292,1mg Ferro: 6,1mg Vit.A: 651,3mcg Vit. C: 86,8mg	Desjejum -Fórmula infantil (180 ml) Colação -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango -Tomate -Beterraba -Banana Lanche da tarde -Fórmula Infantil (180 ml) VCT: 475,0kcal Prot.: 14,1g Lip.: 15,2g Carb.: 72,4g Cálcio: 274,7mg Ferro: 5,5mg Vit.A: 292,7mcg Vit. C: 55,8mg

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

***Este cardápio tem validade até a chegada do roteiro de Novembro/2025 em sua escola.**

*Receitas no site da SMed – Núcleo de Alimentação Escolar.

Suelen Xavier Dias
Nutricionista
Responsável Técnica pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar