

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

TURNO PARCIAL - (30% 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 ALIMENTOS 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 Nº 2:** Antes de oferecer é importante consultar a família para saber qual leite a criança está recebendo em casa. (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
-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Omelete -Cenoura -Brócolis -Laranja	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Macarrão -Feijão carioca -Frango -Tomate -Abacaxi	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Carne -Cenoura -Brócolis -Melão	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Frango -Batata -Tomate -Manga	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz primavera -Feijão -Frango -Banana -Morango
VCT: 202,8kcal Prot.: 6,0g Lip.: 7,4g Carb.: 28,4g Cálcio: 148,7mg Ferro: 2,7mg Vit A: 243,2mcg Vit C: 31,4mg	VCT: 203,7kcal Prot.: 6,6g Lip.: 6,9g Carb.: 29,6g Cálcio: 143,1mg Ferro: 2,9mg Vit A: 144,0mcg Vit C: 32,4mg	VCT: 204,8kcal Prot.: 6,3g Lip.: 7,1g Carb.: 29,6g Cálcio: 145,6mg Ferro: 2,7mg Vit A: 213,1mcg Vit C: 28,2mg	VCT: 204,6kcal Prot.: 5,7g Lip.: 6,9g Carb.: 30,6g Cálcio: 135,5mg Ferro: 2,6mg Vit A: 144,8mcg Vit C: 38,1mg	VCT: 202,9kcal Prot.: 6,5g Lip.: 7,1g Carb.: 29,1g Cálcio: 141,4mg Ferro: 2,8mg Vit A: 185,2mcg Vit C: 36,0mg

-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Ovo -Batata -Cenoura -Tomate -Laranja VCT: 202,3kcal Prot.: 5,4g Lip.: 7,1g Carb.: 29,6g Cálcio: 138,0mg Ferro: 2,6mg Vit A: 160,4mcg Vit C: 30,4mg	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Frango -Cenoura -Brócolis -Couve flor -Abacaxi VCT: 205,4kcal Prot.: 6,0g Lip.: 7,1g Carb.: 30,1g Cálcio: 145,9mg Ferro: 2,6mg Vit A: 174,7mcg Vit C: 35,8mg	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Macarrão -Feijão carioca -Carne -Tomate -Maça VCT: 204,3kcal Prot.: 6,3g Lip.: 6,8g Carb.: 30,2g Cálcio: 139,6mg Ferro: 3,1mg Vit A: 148,7mcg Vit C: 25,7mg	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Frango -Tomate -Beterraba -Banana -Morango VCT: 205,5kcal Prot.: 6,2g Lip.: 6,5g Carb.: 31,6g Cálcio: 139,5mg Ferro: 2,8mg Vit A: 145,7mcg Vit C: 40,4mg	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Carne -Cenoura -Melão VCT: 204,4kcal Prot.: 6,8g Lip.: 6,9g Carb.: 29,1g Cálcio: 141,0mg Ferro: 3,0mg Vit A: 278,3mcg Vit C: 24,6mg
-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Macarrão c/molho -Feijão -Couve flor -Laranja VCT: 203,6kcal Prot.: 6,0g Lip.: 7,1g Carb.: 29,9g Cálcio: 147,4mg Ferro: 2,9mg Vit A: 137,4mcg Vit C: 37,3mg	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Frango -Chuchu -Melão VCT: 204,5kcal Prot.: 6,9g Lip.: 6,9g Carb.: 29,3g Cálcio: 141,6mg Ferro: 2,9mg Vit A: 177,6mcg Vit C: 26,7mg	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Carne -Batata -Cenoura -Manga VCT: 204,0kcal Prot.: 5,5g Lip.: 7,0g Carb.: 30,1g Cálcio: 135,3mg Ferro: 2,6mg Vit A: 236,1mcg Vit C: 31,8mg	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Frango -Cenoura -Brócolis -Couve flor -Abacaxi VCT: 205,6kcal Prot.: 6,2g Lip.: 7,2g Carb.: 29,6g Cálcio: 146,8mg Ferro: 2,6mg Vit A: 184,3mcg Vit C: 35,3mg	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Carne -Cenoura -Brócolis -Morango VCT: 203,2kcal Prot.: 6,2g Lip.: 7,2g Carb.: 28,8g Cálcio: 142,3mg Ferro: 2,7mg Vit A: 177,7mcg Vit C: 32,6mg
-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido -Laranja VCT: 203,8kcal Prot.: 7,1g Lip.: 8,0g	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Carne -Batata -Brócolis -Morango VCT: 206,0kcal Prot.: 6,4g Lip.: 7,2g	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Macarrão -Feijão -Frango -Tomate -Abacaxi VCT: 204,9kcal Prot.: 6,7g Lip.: 6,8g	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Carne -Cenoura -Manga VCT: 204,5Kcal Prot.: 6,3g Lip.: 6,8g	-Fórmula infantil (150 ml) ***** -Arroz -Feijão -Frango -Tomate -Beterraba -Banana VCT: 203,9kcal Prot.: 5,9g Lip.: 7,0g

<i>Carb.: 26,2g Cálcio: 151,0mg Ferro: 2,7mg Vit A: 168,9mcg Vit C: 34,8mg</i>	<i>Carb.: 29,6g Cálcio: 147,1mg Ferro: 2,7mg Vit A: 182,3mcg Vit C: 43,1mg</i>	<i>Carb.: 29,9g Cálcio: 144,7mg Ferro: 2,9mg Vit A: 146,7mcg Vit C: 35,0mg</i>	<i>Carb.: 30,1g Cálcio: 141,7mg Ferro: 2,9mg Vit A: 253,4mcg Vit C: 35,7mg</i>	<i>Carb.: 30,2g Cálcio: 133,8mg Ferro: 2,5mg Vit A: 143,7mcg Vit C: 26,6mg</i>
--	--	--	--	--

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.

*** Esse 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**