

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR LEI Nº 11.947  
CARDÁPIO MARÇO – 2025

Amanda Siqueira Tizo  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN 3 - 76017

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHES: BERÇÁRIOS E MATERNAIS

→ SEGUIR AS INSTRUÇÕES DO ANEXO I DESTES DOCUMENTOS ←

1º SEMANA

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025
ENTRADA	Opcional	CARNAVAL	CARNAVAL	RECESSO	Leite	Leite
COLAÇÃO	Berçário 1 (até o 7º mês)				Maçã (raspinha)	Mamão (raspinha)
	B 2 e Maternais				Suco de maçã. Pão com requeijão	Leite com cacau. Pão com manteiga
ALMOÇO	Berçário 1 (até o 7º mês)				Arroz, lentilha com carne suína <b>desfiada</b> e tomate. Laranja (gominhos)	Macarrão argolinha com carne moída ao molho natural de tomate. Abacaxi (raspinha)
	B 2 e Maternais				Arroz, lentilha com carne suína <b>picada</b> . Vinagrete. Laranja	Macarrão argolinha com carne moída ao molho natural de tomate. Salada de alface. Abacaxi
LANCHE DA TARDE	Berçário 1 (até o 7º mês)				Vitamina de mamão	Canja
	B2 e Maternais				Suco de abacaxi com hortelã. Pão de queijo	Suco de laranja com cenoura. Pão francês com patê de frango
SAÍDA	Opcional	Leite	Leite			

Observação: A introdução alimentar é a partir do 6º mês de idade.

Considerações: Em termos de cardápio, o **berçário 1** será considerado até o 7º mês de idade. Nesta fase a alteração de consistência já pode evoluir um pouco, sendo ligeiramente amassada com o garfo, sempre respeitando a **individualidade** de cada um.

**Até o 7º mês de idade: servir os alimentos amassados com garfo (conforme anexo I)**

**8º ao 11 meses de idade: servir os alimentos bem picados (conforme anexo I)**

→ Conforme orientações da Nutricionista Supervisora da unidade, o cardápio deverá ser adaptado de acordo com as necessidades alimentares especiais da criança tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras, mediante **laudo médico (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020)**.

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO MARÇO – 2025

Amanda Siqueira Tizo  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN 3 - 76017

Emeb Aparício - Emeb Artemísia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHES: BERÇÁRIOS E MATERNAIS

→ SEGUIR AS INSTRUÇÕES DO ANEXO I DESTES DOCUMENTOS ←

2º SEMANA

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
COLAÇÃO	Berçário 1 (Até o 7º mês)	Pêra (raspinha)	Suco de goiaba	Melão (raspinha)	Banana amassada	Mamão (amassado)
	B 2 e Maternais	Suco de laranja. Ovo mexido com queijo e pitada de orégano	Suco de goiaba. Pão com requeijão.	Suco de melão. Pão com manteiga	Vitamina de banana com cacau. Pão com queijo	Vitamina de mamão. Pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Berçário 1 (Até o 7º mês)	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura, tomate e cheiro verde. Melancia (raspinha)	Arroz, feijão, carne moída ao molho natural de tomate com batata. Maçã (raspinha)	Arroz, feijão, frango (sobrecosta desossada) desfiado com cheiro verde e cenoura. Banana (amassada)	Arroz, feijão, carne de panela com tomate e vagem. Melancia (raspinha)	Risoto de frango com legumes. Laranja
	B 2 Maternais	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura, cheiro verde e queijo. Salada de tomate com pepino. Melancia	Arroz, feijão, carne moída ao molho natural de tomate com batata. Salada de acelga. Maçã.	Arroz, feijão, frango (sobrecosta desossada) com cheiro verde e cenoura. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne de panela com tomate e vagem. Salada de pepino. Melancia	Risoto de frango com legumes. Salada repolho com tomate. Laranja
LANCHE DA TARDE	Berçário 1 (Até o 7º mês)	Mingau de aveia com cacau	Vitamina de banana	Sopa de feijão com batata e carne moída	Canja	Salada de frutas (Amassada)
	B2 e Maternais	Leite com cacau. Pão com requeijão.	Salada de frutas	Suco de melancia. Pão de queijo	Suco de uva integral (diluído). Pão francês com carne moída.	Suco de laranja. Pão de queijo
SAÍDA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Observação: A introdução alimentar é a partir do 6º mês de idade.

Considerações: Em termos de cardápio, o **berçário 1** será considerado até o 7º mês de idade. Nesta fase a alteração de consistência já pode evoluir um pouco, sendo ligeiramente amassada com o garfo, sempre respeitando a **individualidade** de cada um.

**Até o 7º mês de idade: servir os alimentos amassados com garfo (conforme anexo I)**

**8º ao 11 meses de idade: servir os alimentos bem picados (conforme anexo I)**

→ Conforme orientações da Nutricionista Supervisora da unidade, o cardápio deverá ser adaptado de acordo com as necessidades alimentares especiais da criança tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras, mediante **laudo médico (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020)**.

Observação: A introdução alimentar é a partir do 6º mês de idade.

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº  
11.947  
CARDÁPIO MARÇO – 2025

Amanda Siqueira Tizo  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN 3 - 76017

Emeb Aparício - Emeb Artemisia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHES: BERÇÁRIOS E MATERNAIS

→ SEGUIR AS INSTRUÇÕES DO ANEXO I DESTES DOCUMENTOS ←

3º SEMANA

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
COLAÇÃO	Berçário 1 (Até o 7º mês)	Melão (raspinha)	Pêra (raspinha)	Suco de goiaba	Abacate amassado com banana	Melancia (raspinha)
	B 2 e Maternais	Suco de melão. Ovo mexido com ricota e pitada de orégano	Leite com cacau. Pão de leite com manteiga	Suco de goiaba. Pão de leite com requeijão	Vitamina de banana. Pão de leite com manteiga	Suco de melancia. Pão de leite com queijo
ALMOÇO	Berçário 1 (Até o 7º mês)	Arroz, feijão preto, carne suína desfiada com cenoura ralada e cheiro verde. Laranja (gominhos)	Arroz, feijão, carne desfiada com abóbora. Maçã (raspinha)	Arroz, polenta com carne moída e berinjela ao molho natural de tomate. Melão(raspinha)	Arroz, feijão, frango desfiado (sobrecoca desossada) com vagem e cenoura. Melancia (raspinha)	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cheiro verde. Banana (amassada)
	B 2 Maternais	Arroz, feijão preto, carne suína com cenoura ralada e cheiro verde. Salada de couve com tomate. Laranja	Arroz, feijão, carne desfiada com abóbora. Salada de repolho com tomate. Maçã	Arroz, polenta com carne moída e berinjela ao molho natural de tomate. Salada de alface. Melão (picado)	Arroz, feijão, frango (sobrecoca desossada) com vagem e cenoura. Salada de repolho. Melancia	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cheiro verde. Salada de acelga. Banana
LANCHE DA TARDE	Berçário 1 (até o 7º mês)	Sopa de feijão com carne moída	Canja	Salada de frutas (amassada)	Vitamina de banana prata com cacau	Canja
	B2 e Maternais	Suco de laranja. Pão francês com carne moída	Suco de maçã com cenoura. Pão de queijo	Salada de frutas	Suco de abacaxi. Bolo de maçã com cacau	Suco de laranja. Crepioca com requeijão, tomate e orégano
SAÍDA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Considerações: Em termos de cardápio, o **berçário 1** será considerado até o 7º mês de idade. Nesta fase a alteração de consistência já pode evoluir um pouco, sendo ligeiramente amassada com o garfo, sempre respeitando a **individualidade** de cada um.

**Até o 7º mês de idade: servir os alimentos amassados com garfo (conforme anexo I)**

**8º ao 11 mês de idade: servir os alimentos bem picados (conforme anexo I)**

→ Conforme orientações da Nutricionista Supervisora da unidade, o cardápio deverá ser adaptado de acordo com as necessidades alimentares especiais da criança tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras, mediante **laudo médico (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020)**.

Observação: A introdução alimentar é a partir do 6º mês de idade.

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947  
CARDÁPIO MARÇO – 2025

Amanda Siqueira Tizo  
Nutricionista Responsável Técnica  
CRN 3 - 76017

Emeb Aparício - Emeb Artemisia - Emeb Athayde - Emeb Dr Ruy - Emeb Esaú - Emeb Gervásio - Emeb Helenice- Emeb Lazaro - Emeb Nelson Pinto - Emeb Roberto-Teresa - Emeb Romeu Rui

EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHES: BERÇÁRIOS E MATERNAIS

→ SEGUIR AS INSTRUÇÕES DO ANEXO I DESTES DOCUMENTOS ←

4º SEMANA

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
COLAÇÃO	Berçário 1 (até o 7º mês)	Melancia (raspinha)	Mingau de coco	Banana amassada	Vitamina de maçã	Melão (raspinha)
	B 2 e Maternais	Suco de melancia. Ovo mexido com requeijão	Suco de melão. Pão com queijo	Leite com cacau. Pão com manteiga	Suco de maçã. Pão com requeijão.	Suco de melão. Pão com manteiga
ALMOÇO	Berçário 1 (até o 7º mês)	Arroz, feijão, carne moída com brócolis picado. Pêra (raspinha)	Arroz, escondidinho de frango com legumes (cenoura, tomate e cheiro verde) Maçã (raspinha)	Macarrão à bolonhesa com vagem. Melancia (raspinha)	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e cenoura (bem picada). Banana (amassada)	Macarrão argolinha com frango desfiado, milho verde e ervilha ao molho branco. Laranja (gominho)
	B 2 Maternais	Arroz, feijão, carne moída com brócolis. Salada de repolho com tomate. Pêra	Arroz, escondidinho de frango (com queijo). Salada de acelga. Maçã	Macarrão à bolonhesa. Salada de vagem com tomate (em cubos). Melancia	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e cenoura. Salada de tomate com acelga. Banana	Macarrão argolinha com frango desfiado, milho verde e ervilha ao molho branco. Salada de alface. Laranja (gominho)
LANCHE DA TARDE	Berçário 1 (até o 7º mês)	Canja	Sopa de macarrão com carne moída e cenoura	Salada de frutas (amassada)	Purê de mandioquinha com carne moída	Vitamina de banana com aveia e cacau
	B2 e Maternais	Suco de laranja. Torta de frango com legumes e queijo	Leite com cacau. Pão francês com requeijão.	Suco de uva (diluído). Bolo de aveia com banana e maçã	Suco de abacaxi. Pão de queijo	Suco de melão. Bolo branco com recheio de creme de maracujá. (adoçar com maçã) (aniversário)
SAÍDA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Considerações: Em termos de cardápio, o **berçário 1** será considerado até o 7º mês de idade. Nesta fase a alteração de consistência já pode evoluir um pouco, sendo ligeiramente amassada com o garfo, sempre respeitando a **individualidade** de cada um

**Até o 7º mês de idade: servir os alimentos amassados com garfo (conforme anexo I)**

**8º ao 11 mês de idade: servir os alimentos bem picados (conforme anexo I)**

→ Conforme orientações da Nutricionista Supervisora da unidade, o cardápio deverá ser adaptado de acordo com as necessidades alimentares especiais da criança tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras, mediante **laudo médico (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020)**.


ANEXO I

Informativo Técnico SME/CODAE nº 06/2020 e OMS

O Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos orienta alteração da consistência dos alimentos para os bebês no início da introdução alimentar, para prevenir o engasgo e favorecer o processo de aprendizagem da mastigação e da deglutição durante essa fase. Esse Informativo Técnico é um documento de apoio para todos que trabalham nas Unidades de Educação Infantil da RME e também para as famílias.

INSTRUÇÕES DE CONSISTÊNCIA DETALHADAS

Faixa etária	Desjejum	Colação	Almoço	Refeição da tarde
1ª semana do 6º mês	 ou F-2	 Amassada	 ou F-2	 ou F-2
2ª semana do 6º mês	 ou F-2	 Amassada	 Amassada ou F-2	 Amassada ou F-2
3ª semana do 6º mês	 ou F-2	 Amassada	 Amassadas	 Amassada ou F-2

Faixa etária	Desjejum	Colação	Almoço	Refeição da tarde
7 meses	 ou F-2	 Amassada	 Amassadas	 Amassadas
8 a 11 meses	 ou F-2	 Picada	 Picadas	 Picadas
1 a 1 ano e 11 meses	 ou			
2 a 3 anos e 11 meses	 ou			

## Consistência da alimentação desde a introdução alimentar complementar

### 6 meses



fig. 1A



fig. 2A



fig. 4B

Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com o garfo (fig. 1A). As carnes devem ser desfiadas e picadas (fig. 2A). As frutas devem ser amassadas, raspadas, raladas ou cozidas, no caso de frutas duras (pera e maçã) (fig. 4B e vídeo disponível no QR Code).

### 7 a 8 meses

Nesta fase, os alimentos podem ser menos amassados que antes ou bem picados, permitindo que a consistência fique mais firme (fig. 1A), de acordo com a aceitação do bebê. A partir dos 8 meses as frutas macias, como a banana (fig. 4E) podem ser oferecidas em pedaços grandes (inteira ou cortada ao meio), possibilitando a criança pegar com a mão e comer sozinha.



fig. 1A



fig. 2A



fig. 4E



fig. 1B



fig. 2B



fig. 3A

### 9 a 11 meses

O bebê pode receber alimentos picados em pedaços pequenos (fig. 1B) e as carnes desfiadas (fig. 2B). Até completar 12 meses as verduras devem ser oferecidas cozidas e picadas (fig. 3A).

### 12 meses

Próximo aos 12 meses a consistência pode ter pouca ou nenhuma modificação (fig. 1C) e as carnes podem ser servidas bem cozidas em pedaços pequenos (fig. 2C). Além disso, os alimentos duros passam a ser melhor aceitos.



fig. 1C



fig. 2C

Figura 1. Evolução da consistência das preparações



**Lembre-se!** Amassar com o garfo cada vez menos para evoluir a consistência

Figura 2. Evolução da consistência das carnes



Figura 3. Como oferecer verduras e milho



**Figura 4. Como oferecer as frutas?**

**A.** Frutas macias (abacate, mamão e banana) podem ser amassadas



**B.** Frutas duras (maçã e pera), podem ser raladas ou cortadas ao meio e retalhadas (passar a faca diversas vezes, formando pequenos cubos na superfície) para facilitar a oferta quando raspadas. Também podem ser cozidas e amassadas levemente com o garfo (sem adição de açúcar). Assista ao vídeo sobre formas de oferecer frutas duras clicando [aqui](#).



**C.** Alimentos com formato redondo (tomate cereja e uva) devem ser cortados longitudinalmente em 4 partes



**D.** Laranja pode ser oferecida descascada, sem sementes e cortada ao meio.



**E.** As frutas (abacaxi, manga, kiwi, e melancia) podem ser cortadas em cubos pequenos. A banana (fruta macia) pode ser oferecida inteira ou cortada ao meio.

## DIÁLOGO COM AS FAMÍLIAS

Orientamos diálogo com as famílias dos bebês, especialmente durante a introdução alimentar, para que a Unidade e a família estejam alinhadas durante todo o processo, inclusive se for necessário iniciar a oferta de alimentos um pouco mais tarde, caso o bebê não tenha os sinais de desenvolvimento logo ao completar os 6 meses de vida. A Unidade pode fazer os registros dos diálogos com as famílias e/ou com a equipe da UBS e arquivá-los no prontuário da criança na escola.



## E SE A FAMÍLIA INICIAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR ANTECIPADAMENTE?

Se a família iniciar a oferta de outros alimentos ao bebê antes dos 6 meses em casa (além do leite materno ou da fórmula infantil), e quiser que a Unidade também os ofereça, cabe à gestão da escola solicitar um laudo médico ou de nutricionista com a justificativa para o início antecipado da introdução alimentar, contendo os alimentos indicados ao bebê.

Encaminhar o laudo à Coordenadoria de Alimentação Escolar (CODAE) para autorização e início da oferta dos alimentos ao bebê na Unidade Educacional, conforme o [IT SME/CODAE nº 04/2023—atendimento de estudantes com necessidades nutricionais específicas](#).

