

CARDÁPIO DE INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

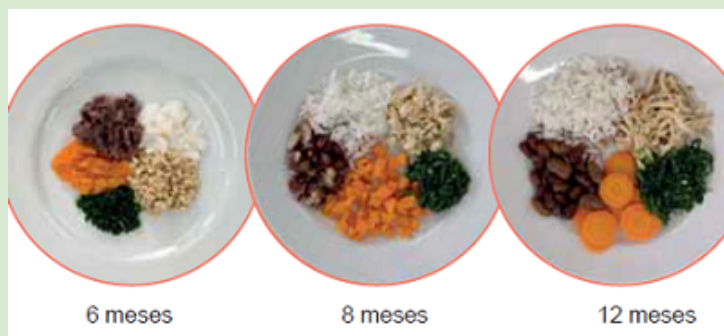
Refeições	4-6 meses	6-7 meses	8-11 meses
Café da Manhã 7:30 h as 8 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Fruta amassada com o garfo (não liquidificar) + Leite materno, fórmula infantil ou leite de vaca (quantidade abaixo)	Fruta em pedaços pequenos + Leite materno ou fórmula infantil ou leite de vaca (quantidade abaixo)
Almoço 10:30 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Mesmo cardápio do BERÇÁRIO II , porém deve ser SEM SAL e amassado com um garfo , com todos os alimentos separados	Mesmo cardápio do BERÇÁRIO II , porém deve ser SEM SAL e picadinho em pedaços pequenos , com todos os alimentos separados
Lanche da tarde I 12 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Fruta amassada com o garfo (não liquidificar)	Fruta em pedaços pequenos
Lanche da tarde II 14 h (avaliar sinais de fome e saciedade)	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Leite materno, fórmula infantil ou leite de vaca (quantidade abaixo)	Leite materno ou fórmula infantil ou leite de vaca (quantidade abaixo)
Jantar 16 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Mesmo cardápio do BERÇÁRIO II , porém deve ser SEM SAL e picadinho em pedaços pequenos , com todos os alimentos separados	Mesmo cardápio do BERÇÁRIO II , porém deve ser SEM SAL e picadinho em pedaços pequenos , com todos os alimentos separados
Lanche da tarde III 17:15 h (para as crianças que permanecem até esse horário no CMEI)	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Fruta amassada com o garfo (não liquidificar) + Leite materno, fórmula infantil ou leite de vaca (quantidade abaixo)	Fruta em pedaços pequenos
Limite de leite de vaca pasteurizado tipo A por dia (somente na ausência de leite materno ou fórmula infantil)	4-6 meses: 6 mamadeiras de 80 ml de leite de vaca pasteurizado tipo A	6-7 meses: Até 3 mamadeiras de 160 ml de leite de vaca pasteurizado tipo A	8-11 meses: Até 2 mamadeiras de 160 até 200 ml de leite de vaca pasteurizado tipo A

Limite de LEITE de vaca pasteurizado tipo A antes do 1º ano: 500 ml ao dia (Ministério da Saúde, 2019).

Limite e quantidade de FÓRMULA INFANTIL por dia
(Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024):

Idade	Volume/Refeição mL	Número de refeições/dia
Do nascimento até 30 dias	60 - 120	6 a 8
30 a 60 dias	120 - 150	6 a 8
2 a 3 meses	150 - 180	5 a 6
3 a 4 meses	180 - 200	5 a 6
> 4 meses	180 - 200	2 a 3

Exemplos de refeições por idade em pratos de SOBREMESA, segundo consistência e quantidades:
(Ministério da Saúde, 2019)



Média semanal do cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
	692 kcal	111 g	31 g	14 g
	Calcio, Ferro, Vit A e C	Ferro	Vitamina A	Vitamina C
	238 mg	3,35 mg	814 mg	42,6 mg

*O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.

**A introdução alimentar ao 6 meses deve ser iniciada SOMENTE após a autorização dos pais, e de preferência primeiro em casa.

***Oferecer água e pequenas quantidades nos intervalos quando a criança começar a introdução alimentar.

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586) Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)