



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ
CARDÁPIO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CMEIS*
ETAPA DE ENSINO: Berçário I FAIXA ETÁRIA: 4 meses a 1 ano
ZONA: Urbana PERÍODO: PARCIAL e INTEGRAL
NECESSIDADES ALIMENTARES: NÃO****



CARDÁPIO DE INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

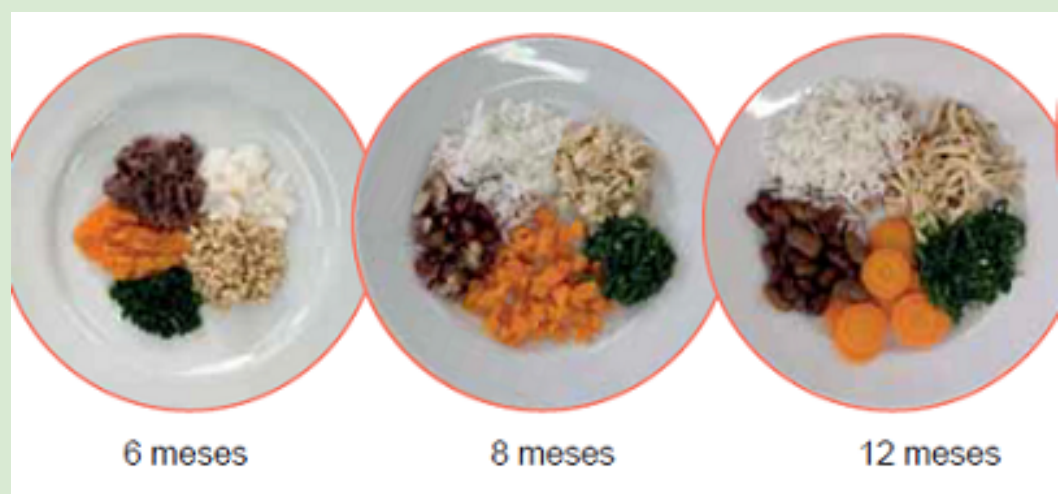
Refeições	4-6 meses	6-7 meses	8-11 meses
Café da Manhã 7:30h às 8 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Fruta amassada com o garfo (não liquidificar) + Leite materno, fórmula infantil ou leite de vaca (quantidade abaixo)	Mesmo cardápio do BERÇÁRIO II , porém deve ser SEM SAL e picadinho em pedaços pequenos , com todos os alimentos separados
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 por dia (somente na ausência de leite materno ou fórmula infantil)	4-6 meses: 6 mamadeiras de 80 ml de leite de vaca pasteurizado	6-7 meses: Até 3 mamadeiras de 160 ml de leite de vaca pasteurizado	8-11 meses: Até 2 mamadeiras de 160 até 200 ml de leite de vaca pasteurizado

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):

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

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



Média semanal do cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
	692 kcal	111 g	31 g	14 g
	Cálcio, Ferro, Vit A e C	Ferro	Vitamina A	Vitamina C
	238 mg	3.35 mg	814 mg	42.6 mg

Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)

O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 04/2026 e as leis vigentes da alimentação escolar.

Orientações para Alimentação Infantil (0 a 2 anos)

- Identificar, no momento da matrícula, possíveis alergias ou intolerâncias alimentares da criança, bem como histórico familiar relevante, registrando também quaisquer restrições alimentares antes da introdução de novos alimentos.
- Estimular o aleitamento materno, tanto em casa quanto na instituição, de forma exclusiva até os 6 meses de idade e mantido até os 2 anos ou mais.
- Para crianças que não recebem leite materno, ofertar fórmulas infantis adequadas à faixa etária até 1 ano de idade, evitando o uso de leite de vaca.
- Caso sejam utilizadas fórmulas em pó, estas devem ser preparadas com água tratada, filtrada e previamente fervida, seguindo rigorosamente as orientações de diluição do fabricante.
- O uso de leite de vaca antes de 1 ano de idade não é recomendado, devendo ocorrer apenas em situações excepcionais e com orientação de profissional de saúde.
- A introdução alimentar deve iniciar aos 6 meses de idade, de forma lenta e gradual, com autorização e conhecimento da família.

Introdução alimentar:

- Os alimentos devem ser oferecidos inicialmente amassados com garfo, com textura macia e presença de pequenos pedaços (não liquidificar ou peneirar).
- Oferecer os alimentos com colher, respeitando o ritmo da criança.
- Não é necessário se preocupar com a quantidade ingerida nos primeiros dias.

- Caso a criança recuse um alimento, ele pode ser reapresentado em outras ocasiões.
- A partir dos 8 meses, evoluir gradualmente para alimentos desfiados, picados ou em pequenos pedaços.
- Por volta de 12 meses, a criança pode consumir alimentos com consistência semelhante à da família.
- As preparações devem ter consistência adequada (ex: sopas mais espessas, não líquidas).
- Evitar a adição de sal nas preparações até 1 ano de idade, utilizando temperos naturais como alho, cebola, ervas e especiarias suaves.
- Não oferecer açúcar, mel, achocolatados, refrigerantes, sucos industrializados, café ou alimentos ultraprocessados até os 2 anos de idade (idealmente até 3 anos).
- As frutas devem ser oferecidas diariamente, de forma variada, podendo ser amassadas, raspadas ou em pedaços adequados e seguros. Frutas com risco de engasgo, como maçã crua, devem ser oferecidas raspadas ou cozidas.
- Ofertar água filtrada ou fervida ao longo do dia, preferencialmente em copo, evitando o uso de mamadeiras e bicos artificiais.
- Evitar oferecer alimentos com sementes, caroços ou partes duras sem a devida remoção.
- Utilizar alimentos in natura nas preparações, evitando produtos industrializados, como molhos prontos.
- Respeitar os sinais de fome e saciedade da criança, sem forçar a alimentação.
- Garantir boas práticas de higiene: lavar as mãos antes de manipular alimentos, utensílios limpos e evite assoprar a comida para esfriar (preferir mexer até atingir temperatura adequada).
- As refeições devem ser variadas, coloridas e equilibradas, incluindo diferentes grupos alimentares (legumes, verduras, cereais, proteínas).
- As saladas devem ser diversificadas ao longo da semana, respeitando a sazonalidade dos alimentos, sem adição de sal ou vinagre para crianças pequenas.
- Incentivar a autonomia da criança durante as refeições, permitindo que ela explore os alimentos de forma segura.

Referências bibliográficas

Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Manual de alimentação da infância à adolescência. São Paulo: SBP, [ano da edição utilizada].