



Creatività
Centro de Ed. Infantil

Cardápios

2023



Introdução

Este livreto contém algumas informações sobre introdução dos alimentos e o cardápio anual do Centro de Educação Infantil *Creatività*, que foi desenvolvido por mim, Ana Paula Murbach, nutricionista responsável técnica pela higiene e segurança alimentar e nutricional das crianças da escola.

A estrutura do nosso cardápio segue a introdução gradativa dos alimentos, respeitando um intervalo de aproximadamente 2 horas entre cada refeição. A incorporação de novos alimentos ao cardápio acontece após duas semanas de adaptação e boa aceitação da alimentação oferecida. Nosso cardápio é flexível e pode ser adaptado à criança, de acordo com sugestão do pediatra e nutricionista da criança e viabilidade da escola.

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Lanche da Manhã: 09h00

Almoço: 11h00

Mamadeira: 13h00 (quando houver necessidade)

Lanche da Tarde: 14h00

Sopinha: 16h00

*Horário das refeições para alunos de Período Integral. Para os períodos intermediário e $\frac{1}{2}$ período, o horário das refeições fica de acordo com o horário de chegada do aluno (a) à escola.

Sugestão para horários complementares em casa:

- ✓ Desjejum: 07h00 - Leite materno ou mamadeira
- ✓ Jantar: 19h00
- ✓ Ceia: entre 21h00 e 23h00 - Leite materno ou mamadeira

Coloco-me desde já à disposição de vocês pais para quaisquer esclarecimentos quanto às dúvidas que possam ter em relação à alimentação de seus filhos.

Ana Paula Murbach
Nutricionista, CRN8: 3048
Biomédica, CRBM6: 4485
Especialista em Medicina e Ciências do Esporte
Especialista em Estética e Dermocosmética
Pós Graduada em Fitoterapia

Contatos:
(41) 99907-3898
nutriana@nutriana.ntr.br
Instagram: @anapaulamurbach
Facebook: Dra. Ana Paula Murbach

Até o sexto mês de vida o bebê deverá ser alimentado exclusivamente com o leite materno. Ele não precisará de água ou chás. Qualquer mudança nessa regra deve ser feita conforme orientação do pediatra.

A partir dos seis meses de idade a criança precisa de mais nutrientes e outros alimentos devem ser oferecidos, juntamente com o leite materno. Nessa idade, a maioria das crianças é capaz de fazer movimento de mastigação mesmo antes de surgirem os primeiros dentes, demonstra interesse pelos alimentos e gosta de participar de refeições familiares.

Sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos são parte essencial na evolução da mastigação e no desenvolvimento com um todo. Além disso a alimentação contribui para a formação da identidade, pois permite que a criança aprenda muito sobre si e sobre o ambiente em que vive. As práticas alimentares da família - o que e como a criança come - desempenha papel importante na formação de hábitos saudáveis para toda a vida e influenciarão para toda a vida.

No início, a criança deverá receber a comida amassada com garfo. E, seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastiga-los. Também podem ser oferecidos alimentos macios em pedaços grandes, para que ela pegue com a mão e leve à boca. Quando já estiver um pouco maior, a criança já pode comer a comida da família cortando os pedaços grandes quando necessário.

Nesta idade, a criança deve começar a receber 3 refeições, que podem ser almoço (ou jantar) e 2 lanches; ou almoço, jantar e 1 lanche. Não há regra sobre qual refeição iniciar primeiro. O importante é que, ao completar 7 meses, ela já esteja recebendo 3 refeições.

Os alimentos devem ser separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados e nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus como frutas e alguns legumes podem ser amassados ou raspados.

Se a comida estiver um pouco seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, dos feijões ou das carnes. Preparações úmidas são mais facilmente aceitas, já que a mastigação ainda está sendo desenvolvida.

Orientação:

- Café da manhã:** Leite Materno (ou fórmula infantil)
- Lanche da Manhã:** Fruta e Leite Materno
- Almoço:**
 - 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
 - 1 alimento do grupo dos feijões
 - 1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
 - 1 alimento do grupo das carnes e ovos
- Lanche da Tarde:** Fruta e Leite Materno (ou fórmula infantil)
- Jantar:** Leite Materno (ou fórmula infantil)
- Antes de Dormir:** Leite Materno (ou fórmula infantil)

Fonte: Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 94 a 117 e 148.

Idade: 7º E 8º MÊS

Passa a ofertar 4 refeições: almoço, jantar e 2 lanches contendo frutas.

Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança. Coloque quantidades um pouco maiores do que quando a criança tinha 6 meses, sempre respeitando seus sinais de fome e saciedade. Arrume os alimentos lado a lado, para o prato ficar mais bonito e a criança aprender os diversos sabores e cores dos alimentos.

Café da manhã: Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno

Almoço e Jantar: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos

1 alimento do grupo dos feijões

1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras

1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Antes de Dormir: Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Fonte: *Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 119 a 120 e 149.*

Idade: 9º E 11º MÊS

Os tipos de refeições continuam os mesmos após os 9 meses, almoço, jantar e 2 lanches com frutas.

A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família. As carnes podem ser desfiadas.

A partir dos 9 meses, para crianças que recebem fórmulas infantis, esta pode ser substituída pelo leite de vaca integral.

Café da manhã: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno

Almoço e Jantar: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
1 alimento do grupo dos feijões
1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou fórmula infantil)

Antes de Dormir: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Fonte: Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 122 a 123 e 147 e 150.

Idade: ENTRE 1 E 2 ANOS DE IDADE

No decorrer do segundo ano de vida a criança pode resistir a experimentar novos alimentos ou recusar alimentos de que gostava anteriormente. Essa situação não é permanente, e a aceitação pode melhorar com a oferta repetida ou com a modificação das formas de preparo.

No lanche da tarde em alguns dias da semana a fruta pode ser substituída por um alimento do grupo das raízes e tubérculos, como mandioca, batata doce, inhame, ou do grupo de cereais, como o pão (caseiro ou francês)

Café da manhã: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral) ou Cereais ou Raízes e Tubérculos e Leite Materno

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Almoço e Jantar: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
1 alimento do grupo dos feijões
1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral) ou Cereais ou Raízes e Tubérculos e Leite Materno

Antes de Dormir: Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Fonte: *Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 126, 127 e 151.*

BERÇÁRIO A (Até 6 Meses)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Mamadeira 9:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)				
Mamadeira 11:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)				
Mamadeira 13:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)				
Mamadeira 15:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)				
Mamadeira 16:45	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)				

Até o sexto mês de vida o bebê deverá ser alimentado exclusivamente com o leite materno. Ele não precisará de água ou chás. Qualquer mudança nessa regra deve ser feita conforme orientação do pediatra.

BERÇÁRIO A (6 Meses)

SEMANAS ÍMPARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 8:45	Mamão + Leite da Criança	Maçã + Leite da Criança	Pêra + Leite da Criança	Banana Nanica + Leite da Criança	Melão + Leite da Criança
Almoço 11:00	Arroz com Brócolis Feijão Abobrinha e Cenoura Fígado	Polenta Mole Feijão Chuchu e Rúcula Carne Moída com Cenoura	Arroz Feijão Cenoura e Quiabo Carninha de Frango	Arroz com Cenoura Lentilha Alface e Vagem Carninha de Panela	Purê de Mandioca com Batata Feijão Beterraba e Couve Flor Carninha de Frango
Lanche da Tarde 14:00	Pêra + Leite da Criança	Banana maçã + Leite da Criança	Manga + Leite da Criança	Maçã + Leite da Criança	Mamão + Leite da Criança
Janta 16:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)

OBS: Informar possíveis alergias ou intolerância à algum alimento.

SEMANAS PARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 8:45	Pêra + Leite da Criança	Melão + Leite da Criança	Maçã + Leite da Criança	Mamão + Leite da Criança	Melão + Leite da Criança
Almoço 11:00	Arroz com Cenoura Feijão Brócolis e Chicória Carninha de Frango	Arroz Lentilha Tomate e Abobrinha Carne Moída com Cenoura	Quixerinha Feijão Couve-flor e Cenoura Omelete	Purê de Inhamé Feijão Beterraba e Vagem Carne de Panela	Arroz Grão de Bico Alface Americana e Berinjela Carninha de Frango
Lanche da Tarde 14:00	Banana Nanica + Leite da Criança	Mamão + Leite da Criança	Banana Caturra + Leite da Criança	Pêra + Leite da Criança	Manga + Leite da Criança
Janta 16:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)

OBS: Informar possíveis alergias à algum alimento.

BERÇÁRIO A (de 7 à 9 Meses)

SEMANAS ÍMPARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 8:45	Mamão + Leite da Criança	Maçã + Leite da Criança	Pêra + Leite da Criança	Banana Nanica + Leite da Criança	Melão + Leite da Criança
Almoço 11:00	Arroz Feijão Abobrinha e Cenoura Fígado	Polenta Mole Feijão Chuchu e Rúcula Carne Moída com Cenoura	Arroz Feijão Cenoura e Quiabo Carninha de Frango	Arroz com Cenoura Lentilha Alface e Vagem Carninha de Panela	Purê de Mandiocinha ou Batata Feijão Beterraba e Couve Flor Carninha de Frango
Lanche da Tarde 14:00	Pêra + Leite da Criança	Banana Maçã + Leite da Criança	Manga + Leite da Criança	Maçã + Leite da Criança	Mamão + Leite da Criança
Janta 16:00	Canja (Arroz, Cenoura, Batata, Frango)	Sopa de feijão	Sopa de Legumes com Carne	Sopa de Letrinhas (Macarrão de Lentilhas, Abobrinha, Acelga, Músculo)	Polenta mole com moho de frango, cenoura e chuchu

OBS: Informar possíveis alergias à algum alimento.

SEMANAS PARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 8:45	Pêra + Leite da Criança	Melão + Leite da Criança	Maçã + Leite da Criança	Mamão + Leite da Criança	Melão + Leite da Criança
Almoço 11:00	Arroz com Cenoura Feijão Carninha de Frango Brócolis e Chicória	Arroz Lentilha Tomate e Abobrinha Carne Moída com Cenoura	Quirerinha Feijão Couve-flor e Cenoura Omelete	Purê de Inhame Feijão Beterraba e Vagem Carne de Panela	Arroz Grão de Bico Alface e Berinjela Carninha de Frango
Lanche da Tarde 14:00	Banana nanica + Leite da Criança	Mamão + Leite da Criança	Banana caturra + Leite da Criança	Pêra + Leite da Criança	Manga + Leite da Criança
Janta 16:00	Sopa de Legumes com Frango	Quirerinha com Molho de Carne Moída e Cenoura	Sopa de feijão	Sopa Cabelinho de Anjo com Legumes e Músculo	Sopa de batata com frango e legumes

OBS: Informar possíveis alergias à algum alimento.

- A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o *jantar em família* incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.

BERÇÁRIO B e BERÇÁRIO C

(de 10 meses a 1 ano e 10 meses)

SEMANAS ÍMPARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã Berçário B 9:00 Berçário C 9:10	Mamão + Leite da criança	Maçã + Leite da criança	Pêra + Leite da criança	Banana + Leite da criança	Melão + Leite da criança
Almoço Berçário B 11:00 Berçário C 11:10	Arroz Feijão Abobrinha e Cenoura Fígado	Polenta Mole Feijão Chuchu e Rúcula Carne Moída com Cenoura	Arroz com cenoura feijão Cenoura e Quiabo Carninha de Frango Desfiada	Arroz Lentilha Alface e Vagem Carninha de Panela	Batata e Mandioca cozida Espaguete Feijão Beterraba ou Couve Flor Carninha de Frango
Lanche da Tarde Berçário B 14:00 Berçário C 14:10	Pêra Biscoito de polvilho + Leite da Criança	Banana Pão Integral com geleia de maçã + Leite da Criança	Manga Pão com patê de frango + Leite da Criança	Maçã Biscoito de Polvilho + Leite da Criança	Mamão Pão integral com geleia + Leite da Criança
Janta Berçário B 16:00 Berçário C 16:10	Canja (Arroz, Cenoura, Batata, Frango)	Sopa de feijão	Polenta Mole com Molho de Frango, Cenoura e Chuchu	Sopa de Letrinhas (Macarrão de Letrinhas, Abobrinha, Acelga, Músculo)	Quixerinha com frango e cenoura

OBS: Informar possíveis alergias à algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

SEMANAS PARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã Berçário B 09:00 Berçário C 09:10	Pêra + Leite da criança	Melão + Leite da criança	Maçã + Leite da criança	Mamão + Leite da criança	Melão + Leite da criança
Almoço Berçário B 11:00 Berçário C 11:10	Arroz com Cenoura Feijão Brócolis e Chicória Carninha de Frango	Arroz Lentilha Tomate e Abobrinha Carne Moída com Cenoura	Quixerinha Feijão Couve-flor e Cenoura Omelete	Inhame Cozido Espaguete Feijão Beterraba e Vagem Carne de Panela	Arroz Grão de Bico Alface e Berinjela Carninha de Frango
Lanche da Tarde Berçário B 14:00 Berçário C 14:10	Banana Pão com patê de frango + Leite da Criança	Mamão com Farelo de aveia + Leite da Criança	Banana Biscoito de Polvilho + Leite da Criança	Pêra Pão de Queijo + Leite da Criança	Melancia Bolo funcional de banana + Leite da Criança
Janta Berçário B 16:00 Berçário C 16:10	Sopa de Legumes com Frango	Quixerinha com Molho de Carne Moída e Cenoura	Sopa de Feijão	Sopa Cabelinho de Anjo com Legumes e carne	Sopa de batata com frango e legumes

OBS: Informar possíveis alergias à algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

- A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o *jantar em família* incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.

MATERNAL A, B e C

(a partir de 1 ano e 11 meses)

SEMANAS ÍMPARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã Maternal A 9:00 Maternal B e C 9:15	Mamão Biscoito de polvilho Leite com Cacau	Maçã Biscoito de Aveia e Mel Chá sabores	Pêra Pão integral com doce de banana Suco de fruta	Vitamina de abacate ou banana Biscoito de polvilho	Melão Pão de Leite com geleia de maçã Chá sabores
Almoço Maternal A 11:20 Maternal B e C 11:30	Arroz Feijão Abobrinha a Pizzaiole Farofa Nutritiva Fígado Chicória	Polenta Mole Feijão Chuchu Refogado Carne moída com cenoura Rúcula	Arroz com cenoura Feijão Quiabo no Azeite com Ervas Finas Frango Grelhado Acelga	Arroz Lentilha Vagem na Manteiga Bife Grelhado Alface	Macarrão com Tomate e Manjeriço Couve Flor Cozida Picadinho de Frango Repolho
Lanche da Tarde Maternal A 14:15 Maternal B e C 14:30	Pêra Pão de leite com geleia de maçã Suco Natural de fruta	Banana Bolo de cenoura Chá sabores	Manga Biscoito Integral Suco Natural de fruta	Maçã Torrada com azeite Chá sabores	Mamão Pão Integral com Queijo Leite com cacau
Sopa Maternal A 16:15 Maternal B e C 16:20	Canja (Arroz, Cenoura, Batata, Frango)	Sopa de Feijão	Polenta Mole com Molho de Frango, Cenoura e chuchu	Sopa de letrinha (Batata, Abobrinha, Couve-flor, Carne)	Quirerinha com frango e cenoura

OBS: Informar possíveis alergias à algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

SEMANAS PARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã Maternal A 9:00 Maternal B e C 9:15	Pêra Biscoito de Polvilho Suco de fruta	Melão Pão Integral com geleia de fruta Chá sabores	Maçã Biscoito de Integral Vitamina de frutas	Mamão Bolacha de água e sal Leite com cacau	Melão Pão Integral com doce de banana Chá sabores
Almoço Maternal A 11:20 Maternal B e C 11:30	Arroz com Cenoura Feijão Brócolis com Molho Branco Cubinhos de Frango com Milho Chicória	Arroz Lentilha em Rodelas Assadas Farofa Nutritiva Carne Moída com Ervilhas Tomate	Arroz Feijão Quirera Couve Flor Cozida Omelete Cenoura Ralada	Espaguete ao Sugo Vagem Cozida Carne de Panela com Inhame Beterraba Ralada	Risoto de frango Feijão Berinjela Alface Americana
Lanche da Tarde Maternal A 14:20 Maternal B e C 14:30	Banana Pão com patê de frango Leite com cacau	Mamão Bolo de Cacau Suco Natural de fruta	Banana Pipoca Suco de Laranja	Pêra Pão de queijo Chá	Melancia Bolo Funcional de Banana Suco Natural de Fruta
Sopa Maternal A 16:15 Maternal B e C 16:20	Sopa de Legumes com Frango	Quirerinha com Molho de Carne e Cenoura	Sopa de Feijão	Sopa Cabelinho de Anjo com Legumes e carne	Sopa de Batata com Frango e legumes

OBS: Informar possíveis alergias à algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

- A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o *jantar em família* incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.