



Cardápio para 1ª e 3ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano
Almoço	Almôndegas c/ molho Massa Feijão Saladas	Frango c/ cenoura Arroz Feijão Saladas	Sopa de lentilha com frango e legumes	Frango desfiado Polenta Arroz Saladas	Frango em pedaços Purê de moranga Arroz Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Chocolate quente	Sandwichinho c/ frango desfiado	Creminho branco	Bolo salgado Chá de casca de fruta	Bolo de milho Chá de casca de fruta

NÃO PODE ADICIONAR AÇÚCAR EM NENHUM ALIMENTO!!!

Obs: bebês de 04 a 05 meses não iniciam a introdução alimentar (consomem apenas fórmula/leite, sem açúcar).

- Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;
- Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;
- Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;
- Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;
- Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios;
- Cuidar a data de validade dos alimentos;
- Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.



Cardápio para a 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano
Almoço	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Carne de porco Mandioca Feijão Saladas	Sopa de feijão com frango e legumes	Carne moída com molho Massa Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Pão de queijo Chá de casca de fruta	Mingau de cacau	Sandwichinho c/ frango desfiado	Bolo salgado	Bolo simples Chá de casca de fruta

NÃO PODE ADICIONAR AÇÚCAR EM NENHUM ALIMENTO!!!

Obs: bebês de 04 a 05 meses não iniciam a introdução alimentar (consomem apenas fórmula/leite, sem açúcar).

- Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;
- Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;
- Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;
- Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;
- Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios;
- Cuidar a data de validade dos alimentos;
- Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Cardápio Berçário (06 meses até 3 anos)
Agosto/2025



Cálculo de macro e micronutrientes - turno integral (7-11 meses) - 70% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 475 - Cho 65 a 77 - Ptn 12 a 18 - Lip 13 a 18
Vit A 350 - Vit C 35 - Cálcio 182 - Ferro 5

Média semanal
Kcal: 513
Cho g: 75
Prot g: 15
Lip g: 17
Vit: A mcg: 352
Vit. C mg: 36
Ca mg: 206
Fe mg: 5,8

Cálculo de macro e micronutrientes - turno integral (1-3 anos) - 70% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 708 - Cho 97 a 115 - Ptn 18 a 27 - Lip 20 a 28
Vit A 147 - Vit C 9 - Cálcio 350 - Ferro 2

Média semanal
Kcal: 770
Cho g: 109
Prot g: 25
Lip g: 26
Vit: A mcg: 152
Vit. C mg: 25
Ca mg: 200
Fe mg: 3

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos; Vit. A= vitamina A; Vit. C= vitamina C; Ca= cálcio; Fe= ferro.

- Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;
- Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;
- Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;
- Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;
- Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios;
- Cuidar a data de validade dos alimentos;
- Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC