

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura  
Cardápio Berçário (a partir dos 06 meses de vida) - período de adaptação  
Maio/2026  
Cardápio para 1ª e 3ª semana



Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	Fórmula/leite sem açúcar Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão e orégano (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão e orégano (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão (umedecer no leite)
<b>Almoço</b>	Carreteiro Arroz e feijão ( <i>caldo</i> ) Salada <i>cozida</i>	Molho de frango Polenta Arroz e feijão ( <i>caldo</i> ) Salada <i>cozida</i>	Lombo de porco, refogado Mandioca Arroz e lentilha ( <i>caldo</i> ) Salada <i>cozida</i>	Frango desfiado Arroz e feijão ( <i>caldo</i> ) Salada <i>cozida</i>	Molho de frango Macarrão Arroz e feijão ( <i>caldo</i> ) Salada <i>cozida</i>
<b>Lanche I</b>  <b>Lanche II</b>	Leite com cacau + Arroz “doce” arroz, leite, amido, chocolate 50% cacau Sem açúcar adicional	Fruta amassada + Creminho de cacau	Fruta amassada + Smoothie de banana com iogurte natural (congelar banana e bater no liquidificador com o iogurte)	Fruta amassada + Sagu com polpa	Fruta amassada + Creminho branco

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).

**Princípios da adaptação (textura de transição)**

Amassar com garfo, nunca bater no liquidificador

Desfiar carnes/frango bem fininho

Adicionar caldo do próprio preparo para deixar úmido



### Cardápio para a 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	Fórmula/leite sem açúcar Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão e orégano (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão e orégano (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão (umedecer no leite)
<b>Almoço</b>	Carne moída Macarrão ao alho e óleo Arroz e feijão <i>(caldo)</i> Salada <i>cozida</i>	Frango com molho branco Arroz e feijão <i>(caldo)</i> Salada <i>cozida</i>	Lombo de porco, refogado Batata doce Arroz e lentilha <i>(caldo)</i> Salada <i>cozida</i>	Frango desfiado Arroz e feijão <i>(caldo)</i> Salada <i>cozida</i>	Galinhada Arroz e feijão <i>(caldo)</i> Salada <i>cozida</i>
<b>Lanche I</b> <b>Lanche II</b>	Leite com cacau + Arroz “doce” arroz, leite, amido, chocolate 50% cacau Sem açúcar adicional	Fruta amassada + Creminho de cacau	Fruta amassada + Panqueca de aveia	Fruta amassada + Creminho branco	Fruta amassada + Smoothie de manga com iogurte natural (congelar manga e bater no liquidificador com o iogurte)

**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).**

#### Panqueca de aveia

**Ingredientes:** 1 banana bem madura, 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos, 1 ovo, 2 colheres (sopa) de leite (ou água). **Modo de preparo:** Amasse bem a banana até virar um purê. Misture o ovo, a aveia e o leite. Mexa até formar uma massinha homogênea. Em uma frigideira antiaderente, coloque pequenas porções. Cozinhe em fogo baixo, virando com cuidado.

#### Princípios da adaptação (textura de transição)

Amassar com garfo, nunca bater no liquidificador  
Desfiar carnes/frango bem fininho  
Adicionar caldo do próprio preparo para deixar úmido