

CARDÁPIO DE INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

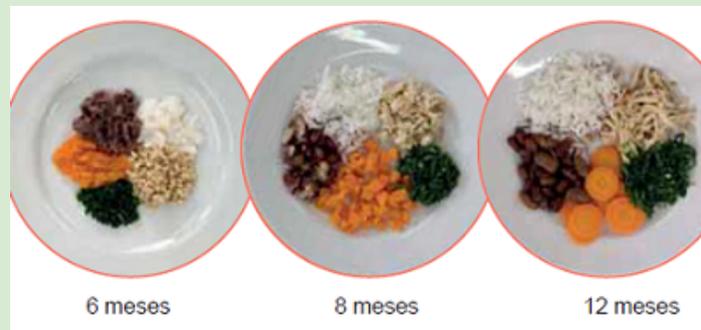
Refeições	4-6 meses	6-7 meses	8-11 meses
Café da Manhã 7:30 h as 8 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Fruta amassada com o garfo (não liquidificar) + Leite materno, fórmula infantil ou leite de vaca (quantidade abaixo)	Fruta em pedaços pequenos + Leite materno ou fórmula infantil 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
Almoço tarde I 12 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Fruta amassada com o garfo (não liquidificar)	Fruta em pedaços pequenos
Almoço 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 17:15 h (para as crianças que permanecem até esse horário no CMEI)	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
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):	Exemplos de refeições por idade em pratos de SOBREMESA, segundo consistência e quantidades: (Ministério da Saúde, 2019)		

CANTINHO DOURADO= 8 crianças 20 litros por semana

BALÃO MÁGICO= 11 crianças 30 litros por semana

PEQUENO PRINCIPE= 4 crianças 10 litros por semana

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



***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)