

**CARDÁPIO DE INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR**

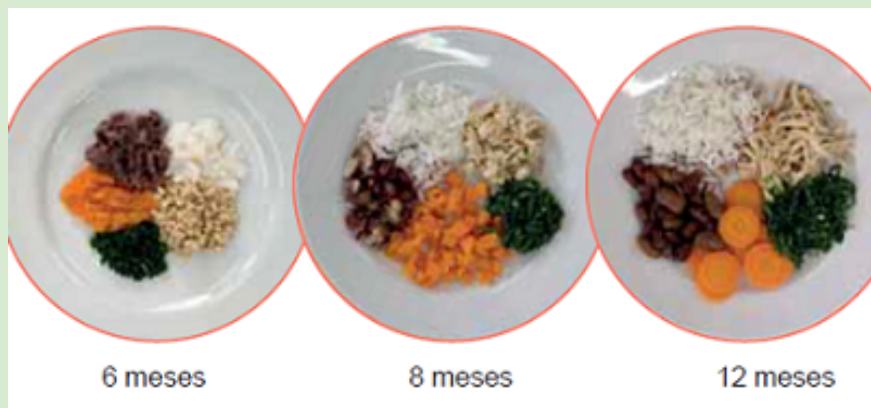
Refeições	4-6 meses	6-7 meses	8-11 meses
<b>Café da Manhã</b> 7:30 h as 8 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Fruta amassada com o garfo (não liquidificar) + Leite materno, fórmula infantil ou leite de vaca (quantidade abaixo)	Mesmo cardápio do <b>BERÇÁRIO II</b> , porém deve ser <b>SEM SAL e picadinho em pedaços pequenos</b> , com todos os alimentos separados
<b>Almoço</b> 10:30 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Mesmo cardápio do <b>BERÇÁRIO II</b> , porém deve ser <b>SEM SAL e amassado com um garfo</b> , com todos os alimentos separados	Mesmo cardápio do <b>BERÇÁRIO II</b> , porém deve ser <b>SEM SAL e picadinho em pedaços pequenos</b> , com todos os alimentos separados
<b>Lanche da tarde I</b> 12 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Fruta amassada com o garfo (não liquidificar)	Fruta em pedaços pequenos
<b>Lanche da tarde II</b> 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)
<b>Jantar</b> 16 h	Leite materno ou fórmula infantil (quantidade abaixo)	Mesmo cardápio do <b>BERÇÁRIO II</b> , porém deve ser <b>SEM SAL e picadinho em pedaços pequenos</b> , com todos os alimentos separados	Mesmo cardápio do <b>BERÇÁRIO II</b> , porém deve ser <b>SEM SAL e picadinho em pedaços pequenos</b> , com todos os alimentos separados
<b>Lanche da tarde III</b> 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
<b>Limite de leite de vaca pasteurizado por dia (somente na ausência de leite materno ou fórmula infantil)</b>	<b>4-6 meses:</b> 6 mamadeiras de 80 ml de leite de vaca pasteurizado	<b>6-7 meses:</b> Até 3 mamadeiras de 160 ml de leite de vaca pasteurizado	<b>8-11 meses:</b> 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):

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

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



<b>Média semanal do cardápio</b>	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
	692 kcal	111 g	31 g	14 g
	Calcio, Ferro, Vit A e C	Ferro	Vitamina A	Vitamina C
	238 mg	3,35 mg	814 mg	42,6 mg
Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)		Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)		

**O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 04/2024 e as leis vigentes da alimentação escolar.**

**Cardápio sujeito a alterações. Elaborado e revisado pela nutricionistas do Setor de Nutrição.**

**Orientação de introdução alimentar com base no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (publicado pelo Ministério da Saúde)**

• Identificar na matrícula de cada criança possíveis alergias/intolerâncias alimentares ou história familiar de alergias/intolerâncias alimentares e as restrições para a alimentação, principalmente antes da introdução de novos alimentos.

• Estimular o aleitamento materno tanto em casa quanto na Instituição, de forma exclusiva até os seis meses e continuar até os dois anos ou mais.

**Introdução alimentar: os alimentos devem bem amassados com garfo no início (não liquidificar e não peneirar, adicionar um pouco do caldo de feijão ou da preparação com carne, se necessário) e oferecidos com colher, iniciando com consistência de papas/purês, sem pedaços. Nos primeiros dias da introdução dos alimentos**

**complementares não é preciso preocupar com a quantidade de comida ingerida. Fazer a introdução lenta e gradual dos novos alimentos para que a criança se acostume**

aos poucos. Se a criança recusar um alimento, ofereça novamente em outra refeição até que se acostume com o sabor. A partir dos 8 meses a criança já pode receber gradativamente alimentos desfiados, levemente amassados ou picados em pequenos pedaços. Gradualmente oferecer alimentos em pequenos pedaços até a consistência normal por volta de um ano de idade.

- As sopas devem ficar na consistência grossa ao serem oferecido amassados para as crianças menores.

- Todas as preparações para as crianças até um ano, deve ser sem sal, utilizando apenas temperos naturais para realçar o sabor.

- Não oferecer açúcar (e preparações com açúcar), mel, achocolatado e café para crianças até 3 anos.

- Ofertar água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições, várias vezes ao dia, no copo, evitar a mamadeira ou chuquinha.

- Cuidado ao ofertar frutas com caroços/sementes, deve-se retirar todos antes de ofertar à criança pequena.

- Molho de tomate – utilizar o próprio tomate, não utilizar extrato ou molhos industrializados.

- Respeitar os sinais de fome (interesse pela comida) e saciedade da criança (desinteresse pela comida).

- Lavar as mãos para oferecer os alimentos às crianças. Caso a comida esteja quente esfriá-la mexendo com uma colher, mas não assoprar.

- As saladas devem ser diversificadas e alternadas durante a semana, conforme a sazonalidade. São combinações de legumes e hortaliças (crus e cozidas). Ofertar sem adição de vinagre e sal.