



## CARDÁPIO CRECHE – 2023 CRIANÇAS 4 à 6 MESES

Segundo a Organização Mundial da Saúde os bebês devem receber aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade. Ou seja, até essa idade, o bebê deve tomar apenas leite materno e não deve ser oferecido nenhum outro alimento complementar ou bebida sem recomendação médica.

Antes do início da criança na Creche a mãe deverá conversar com a Diretora para verificar os procedimentos mais viáveis para continuar amamentar o seu filho durante a permanência do mesmo na Creche.

A mãe deverá ser orientada sobre o comparecimento no Creche para amamentar o seu filho ou orientada para esgotar o leite materno conforme procedimentos estabelecidos no Guia Alimentar para crianças menores de dois anos e trazê-lo para que as professoras/monitoras ofereçam ao seu filho, utilizando um copo ou colher se estiverem sendo amamentadas ou copo específico de maior aceitação pela criança, nos casos em que já estejam sendo alimentadas com a fórmula infantil.

A introdução de alimentação complementar antes do 6º mês somente deverá ocorrer sob prescrição do pediatra, com a formalização desta prescrição devidamente assinada.

Em situações em que a criança ter a prescrição da fórmula infantil pelo pediatra ou ter relatado não estar mais amamentando, a Creche deverá solicitar a fórmula infantil no pedido mensal de alimentos.

### CARDÁPIO 2023 – CRIANÇAS DE 4-6 MESES em caso de uso de FÓRMULAS INFANTIS

Horário	08:40 horas	10:50 horas	13:40 horas	15:50 horas
	<b>Fórmula infantil</b> <b>4º e 5º mês:</b> 210 ml de água previamente (diluição morna) fervida e 7 medidas de fórmula	<b>Fórmula infantil</b> <b>4º e 5º mês:</b> 210 ml de água previamente (diluição morna) fervida e 7 medidas de fórmula	<b>Fórmula infantil</b> <b>4º e 5º mês:</b> 210 ml de água previamente (diluição morna) fervida e 7 medidas de fórmula	<b>Fórmula infantil</b> <b>4º e 5º mês:</b> 210 ml de água previamente (diluição morna) fervida e 7 medidas de fórmula

- 800ml de água/dia para criança até 12 meses em alimentação complementar e/ou fórmula infantil.

- Para crianças com prescrição de alimentação complementar antes do 6º. mês, comunicar o Setor de Alimentação Escolar. O cardápio será o mesmo do partir do 6º mês.

JULIANA HERBST NAGANO – NUTRICIONISTA CRN 1205

1



## INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO DA FÓRMULA INFANTIL A PARTIR DOS 6 MESES DE IDADE

Idade da Criança	Quantidade a ser oferecida para crianças de (ml)		Número MÍNIMO de vezes que a fórmula deverá ser oferecida para criança no dia na Creche (café da manhã, lanche da tarde 1 e jantar)
	Água previamente fervida (diluição morna)	Número de medidas da fórmula	
6º. ao 12º. mês	210 ml	7	Período integral – 3 vezes (6º. mês) Período integral – 2 vezes (a partir do 7º. Mês) Período parcial – 1 vez

### INSTRUÇÕES DE USO DA FÓRMULA INFANTIL

- Lave bem as mãos antes de preparar a fórmula.
- Lave bem o utensílio (copo) que será usado para colocar a fórmula. Se o utensílio for vidro fervê-lo durante 5 minutos e se o utensílio for plástico lavá-lo com água e detergente neutro e enxaguá-lo com água quente. Deixe os utensílios cobertos, de preferência em potes plásticos tampados, até o momento de usá-los.
- Ferva a água potável durante 5 minutos e deixe amornar.
- **Dica:** Em 210ml de água morna (previamente fervida) diluir a quantidade total do pó (7 medidas), agitando o conteúdo.
- Sempre utilize a medida que se encontra no interior da lata. A quantidade de pó deve ser nivelada no tamanho da profundidade da medida.
- Feche bem a lata após o uso e armazene em local seco e fresco.

### RECOMENDAÇÕES

O leite materno deverá ser substituído pela fórmula infantil em situações que a mãe não possa amamentar seu filho no Creche.

- Todos os dias perguntar para a mãe se a criança já tomou a fórmula ou foi amamentada antes de vir para o Creche.
- A criança deverá receber a fórmula infantil, de acordo com o relato de amamentação da mãe.
- Só preparar a fórmula infantil que será imediatamente servida à criança, não guardar restos.
- A água deverá sempre ser fervida, para evitar intoxicações alimentares. No entanto, para dissolver o leite, a água deve estar morna, para evitar formação de grumos e perda de nutrientes.
- Diluições incorretas da fórmula podem ocasionar problemas às crianças como: desnutrição ou desidratação.
- Sempre segure a criança no colo ao alimentá-la com a fórmula infantil. Uma criança que se alimenta sozinha pode engasgar.
- Respeite a tolerância alimentar da criança e não a force a tomar todo o conteúdo do copo, se ela demonstrar que já está satisfeita.
- Recomenda-se o consumo da fórmula infantil em até 30 dias, após a abertura da lata.
- Lembrar sempre de oferecer água filtrada ou fervida à criança.



## CARDÁPIO CRECHE 2023 - CRIANÇAS DE 6 MESES A 1 ANO

A partir dos 6 meses de idade todas as crianças devem receber alimentos complementares (frutas, papas, sopas, etc) e manter o aleitamento materno e caso o mesmo já não aconteça a fórmula infantil de segmento deve ser continuada.

- As frutas serão variadas de acordo com a maturação entre elas e deverão ser fornecidas na forma preferencialmente amassada ou raspada e ocasionalmente em forma de suco: banana, laranja, maçã, pêra, abacate, abacaxi, morango, mamão, manga, kiwi, goiaba, melancia, goiaba etc sem adição de açúcar.

- As PAPAS deverão sempre conter uma Carne (FRANGO (FEITO OU SOBRECOXA), BOVINA (MOÍDA, MÚSCULO), SUINA OU OVO, um carboidrato (arroz ou batata ou batata doce, ou batata salsa, aipim ou macarrão) e no mínimo 3 tipos de legumes (repolho, cenoura, acelga, agrião, espinafre, nabo, beterraba, chuchu, abobrinha, vagem, couve-flor, brócolis, temperos, couve manteiga, repolho roxo, tomate, milho, etc) variados e deverão ser servidas de forma espessa (sem muito líquido) e os alimentos servidos separadamente no prato.

- Após a ingestão das papas salgadas deverá ser fornecido UMA FRUTA CÍTRICA sem adição de açúcar (tipo laranja, abacaxi, morango, kiwi etc).

- As crianças deverão ser amamentadas antes de cada período manhã e tarde.

- Todas as preparações deverão ser sem adição de SAL E AÇÚCAR.

- A partir do 6º mês inicia-se com a introdução das FRUTAS nos lanches e de UMA papa salgada no ALMOÇO e a partir do 7º mês passa a DUAS papas salgadas ALMOÇO E JANTAR e as frutas nos lanches.

- A CONSISTÊNCIA dos alimentos deve ser AMASSADA OU RASPADA até o 8º mês e os alimentos CORTADOS e LEVEMENTE AMASSADOS a partir do 9º mês.

- A HIDRATAÇÃO de crianças que já recebem ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR ou FÓRMULA INFANTIL deve ser de 800 ml de água/dia para criança até 12 meses Fonte: DRI, 2006.

- A BANANA poderá estar presente todos os dias nas frutas dos lanches sendo MISTURADA à OUTRAS para ajudar a dar consistência e melhorar a palatabilidade assim como o SUCO DE LARANJA também pode ser utilizado da mesma forma para dar consistência ou sabor mais agradável como no caso do abacate.

FRUTAS que FARÃO parte na lista de compras de acordo com os processos licitatórios e a SAFRA: ABACATE, ABACAXI, BANANA, CAQUI, CARAMBOLA, GOIABA, LARANJA, LIMÃO, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA,, MELÃO, MORANGO, PERA, MIMOSA OU SIMILAR, KIWI, UVA, AMORA.

VERDURAS E LEGUMES que FARÃO parte na lista de compras de acordo com os processos licitatórios e a SAFRA: ABOBÓRA, ABOBRINHA, ACELGA, AGRIÃO, ALFACES VARIADAS, AIPIM, ALHO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, BATATA SALSA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLORES, COUVE-MANTEIGA, ESPINAFRE, MILHO VERDE, PEPINO, PIMENTÃO, PINHÃO, REPOLHO ROXO E VERDE, TEMPERO VERDE, VAGEM, RABANETE, NABO E RÚCULA.

ALÉM DA SAFRA DOS ALIMENTOS OS MESMOS SERÃO SERVIDOS DE ACORDO COM AS ENTREGAS DOS FORNECEDORES E GRAU DE MATURAÇÃO DOS MESMOS.



## CARDÁPIO 6º MÊS CRIANÇAS CRECHE 2023

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ 01</b>	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil
<b>LANCHE DA MANHÃ 02</b> 08:40	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada
<b>ALMOÇO</b> 10:50	- Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	- Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	- Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	- Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	- Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)
<b>LANCHE 01</b>	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil
<b>LANCHE TARDE 02</b> - 13:40	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada
<b>JANTA</b> 15:50	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil



## CARDÁPIO 7º MÊS a 1 ANO CRIANÇAS CRECHE 2023

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ 01</b>	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil
<b>LANCHE DA MANHÃ 02</b> 08:40	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada
<b>ALMOÇO</b> 10:50	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)
<b>LANCHE 01</b>	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil
<b>LANCHE TARDE 02</b> 13:40	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada	Fruta amassada ou raspada
<b>JANTA</b> 15:50	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)	Papa com uma proteína, um carboidrato e mínimo 3 tipos de legumes/verduras - fruta cítrica (alimentos separados no prato e amassados)