

**CARDÁPIO DE TRANSIÇÃO – EDUCAÇÃO INFANTIL
4 A 6 MESES / FEV – DEZ 2021**

**O Ministério da Saúde
recomenda o aleitamento
materno exclusivo até os 6
meses e complementar até os
2 anos.**

**Cardápio de Transição do
Aleitamento exclusivo para
alimentação
complementar.**

EXEMPLO DE CARDÁPIO

CRONOGRAMA ALIMENTAR

**CAFÉ DA MANHÃ
07:45**

**Leite Materno OU
Fórmula Infantil**

**LANCHE DA MANHÃ
09:00**

Fruta Amassada / Picada

**ALMOÇO
11:00**

**Refeição Salgada*
Amassada (Conforme
cardápio)**

**LANCHE DA TARDE
14:00**

**Leite Materno OU
Fórmula Infantil
Fruta Amassada / Picada**

**JANTAR
17:00**

**Leite Materno OU
Fórmula Infantil**

**REFEIÇÃO SALGADA* deve ser completa e
composta por UM ingrediente de cada grupo:**

CEREAIS / TUBÉRCULOS

Batata inglesa, batata-
doce, aipim, arroz, farinha
de milho, aveia, macarrão..

PROTEÍNA

Carne bovina, frango, peixe
e ovos

LEGUMES

Cenoura, vagem, chuchu,
beterraba, abobrinha,
abóbora

LEGUMINOSAS

Feijão, lentilha

**USE POUCO SAL NAS
PREPARAÇÕES.**

**Alimentos de cada grupo devem
ser servidos separadamente.
OFEREÇA ÁGUA POTÁVEL ENTRE
AS REFEIÇÕES.**

**NÃO USE AÇÚCAR NAS
PREPARAÇÕES!!!**

ATENÇÃO!!!!

- **Oferecer a mesma fruta por 2 dias seguidos, estando atento ao surgimento de reações alérgicas neste intervalo.**
 - Não oferecer suco de fruta.
 - Não oferecer leite de vaca sozinho ou em preparações.
- **SEMPRE QUE POSSÍVEL, ESTIMULE O ALEITAMENTO MATERNO.**

Para maiores esclarecimentos, entre em contato com os nutricionistas da Secretaria de Educação pelo telefone (47) 3363-7144 ou pelo email: nutricao@edu.bc.sc.gov.br


Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10: 3894


Luciana Segato
Nutricionista
CRN10: 0711


Jeniffer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN10: 3157