

CARDÁPIO

Berçário

Julho
2023

Nutricionista responsável
Thatiana Gomes Trudes CRN-3 27.994



- 1) Em nosso cardápio, trabalhamos com ingredientes naturais e saudáveis do começo ao fim, sem adição de conservante e açúcar.
- 2) Bebês até 6 meses devem manter o aleitamento exclusivo, portanto é oferecido apenas a mamadeira com a fórmula infantil ou leite materno. No caso de já ter recebido alimentação complementar em casa antes da matrícula, a escola dará sequência conforme o cardápio.
- 3) A introdução da alimentação complementar é gradual e individual. Na primeira semana é oferecido apenas o suco natural às 9:30 e a papinha de fruta às 15:00 e nos demais horários, mantemos as mamadeiras. Na segunda semana, acrescentamos a papinha no almoço, em consistência de purê, amassada e peneirada nos três primeiros dias. A partir da terceira semana é servido o cardápio de 4 a 6 meses.
- 4) As papas (salgadas e de frutas), são amassadas com o garfo e nunca batidas no liquidificador, estimulando a mastigação e deglutição. A consistência é evoluída gradativamente conforme a aceitação e evolução de cada criança
- 5) A partir da terceira semana da introdução da alimentação complementar, iniciamos a oferta do feijão na papa salgada, sendo servido apenas o caldo, sem os grãos, duas vezes por semana.
- 6) As papinhas são feitas com ingredientes naturais: cebola, alho, azeite.
- 7) Não é adicionado açúcar aos sucos nem oferecido produtos industrializados.
- 8) Os itens do hortifruti poderão sofrer alterações devido a sazonalidade e disponibilidade.
- 9) Nossa nutricionista Thatiana, realiza semestralmente a avaliação antropométrica, medindo e pesando cada bebê, com devolutivas para que a família e o pediatra acompanhe de perto a evolução do bebê.



DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
03/ jul	Manga	Arroz, caldo de feijão Batata, cenoura, abobrinha, espinafre e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão Batatza, cenoura, abobrinha, espinafre e frango	Leite ou fruta
04/ jul	Maçã	Arroz, caldo de feijão Inhame, abobrinha, abóbora, acelga e carne	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Inhame, abobrinha, abóbora, acelga e carne	Leite ou fruta
05/ jul	Banana	Arroz, lentilha, mandioca, cenoura, chuchu, couve e ovo cozido	Leite	Maçã	Arroz, lentilha, mandioca, cenoura, chuchu, couve e ovo cozido	Leite ou fruta
06/ jul	Pera	Arroz , caldo de feijão abóbora, brócolis, abobrinha, espinafre e frango	Leite	Banana	Arroz , caldo de feijão Abóbora, brócolis, abobrinha, espinafre e frango	Leite ou fruta
07/ jul	Mamão	Arroz , caldo de feijão batata doce, chuchu, cenoura, couve e carne	Leite	Melancia	Arroz , caldo de feijão Batata doce, chuchu, cenoura, couve e carne	Leite ou fruta



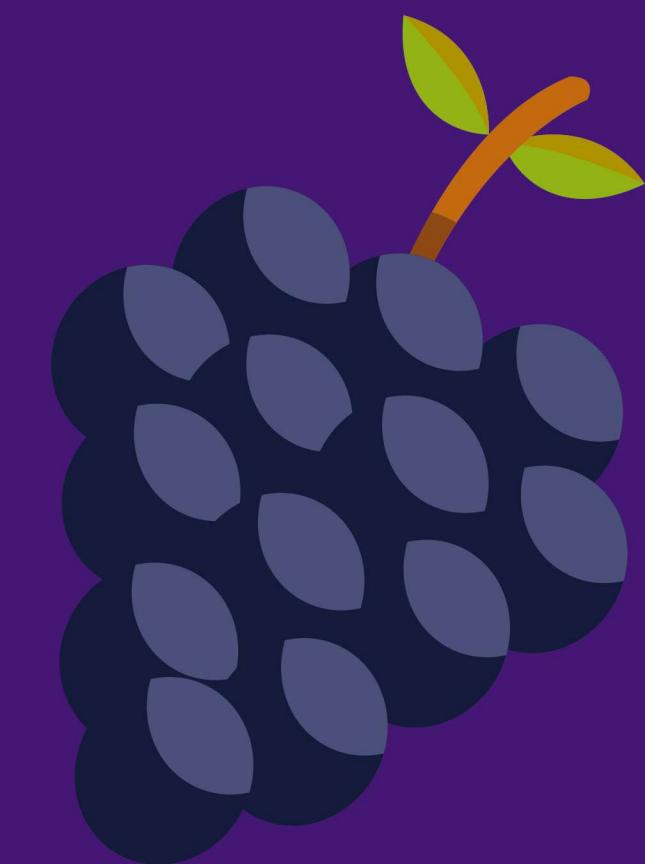
DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
10/ jul	Maçã	Arroz, caldo de feijão mandioquinha, abobrinha, brócolis, repolho e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão mandioquinha, abobrinha, brócolis, repolho e carne	Leite ou fruta
11/ jul	Mamão	Arroz, caldo de feijão batata, cenoura, beterraba, espinafre e ovo cozido	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão batata, cenoura, beterraba, espinafre e ovo cozido	Leite ou fruta
12/ jul	Pera	Arroz, caldo de feijão mandioca, cenoura, chuchu, acelga e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão Mandioca, cenoura, chuchu, acelga e frango	Leite ou fruta
13/ jul	Abacate c/ laranja lima	Arroz, lentilha cará, brócolis, abóbora, espinafre e carne	Leite	Mamão	Arroz, lentilha cará, brócolis, abóbora, espinafre e carne	Leite ou fruta
14/ jul	Banana	Arroz, caldo de feijão batata doce, abobrinha, cenoura, acelga e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão batata doce, abobrinha, cenoura, acelga e frango	Leite ou fruta





DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
17/ jul	Maçã	Arroz, caldo de feijão batata, cenoura, abobrinha, repolho e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão batata, cenoura, abobrinha, repolho e frango	Leite ou fruta
18/ jul	Melancia	Arroz, caldo de feijão mandioca, cenoura, vagem, espinafre e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão mandioca, cenoura, vagem, espinafre e carne	Leite ou fruta
19/ jul	Banana	Arroz, lentilha, batata doce, abobrinha, beterraba, couve e ovo cozido	Leite	Melancia	Arroz, lentilha ,batata doce, abobrinha, beterraba, couve e ovo cozido	Leite ou fruta
20/ jul	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão abóbora, chuchu, vagem, espinafre e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão abóbora, chuchu, vagem, espinafre e frango	Leite ou fruta
21/ jul	Mamão	Arroz, caldo de feijão batata doce, cenoura, couve-flor, acelga e carne	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão Batata doce, cenoura, couve-flor, acelga e carne	Leite ou fruta





DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
24/ jul	Pera	Arroz, caldo de feijão Inhame, cenoura, brócolis, espinafre e carne	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão Inhame, cenoura, brócolis, espinafre e carne	Leite ou fruta
25/ jul	Manga	Arroz, caldo de feijão batata, abobrinha, abóbora, repolho e frango	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão batata, abobrinha, abóbora, repolho e frango	Leite ou fruta
26/ jul	Banana	Arroz, caldo de feijão mandioca, cenoura, chuchu, espinafre e ovo cozido	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão mandioca, cenoura, chuchu, espinafre e ovo cozido	Leite ou fruta
27/ jul	Mamão	Arroz, caldo de feijão mandioquinha, abobrinha, brócolis, tomate e frango	Leite	Pera	Arroz, caldo de feijão mandioquinha, abobrinha, brócolis, tomate e frango	Leite ou fruta
28/ jul	Melancia	Arroz, lentilha, batata doce, cenoura, vagem, acelga e frango	Leite	Maçã	Arroz, lentilha, batata doce, cenoura, vagem, acelga e frango	Leite ou fruta



DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
31/ jul	Maça	Arroz, caldo de feijão Mandioca, cenoura, chuchu, espinafre e carne	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão Mandioca, cenoura, chuchu, espinafre e carne	Leite ou fruta
01/ ago						
02/ ago						
03/ ago						
04/ ago						