



**CARDÁPIO**

*Berçária*

**Agosto**

*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.

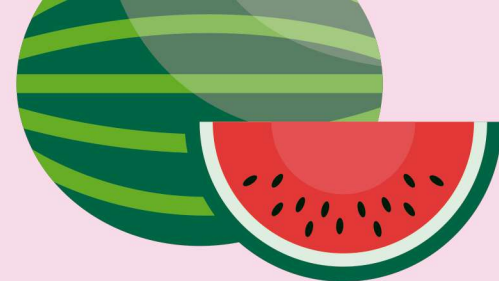
6) As papinhas são feitas com ingredientes naturais: cebola, alho, azeite.

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.





<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 08:00	<b>ALMOÇO</b> 11:00	<b>MAMADA</b> 13:00	<b>LANCHE DA TARDE</b> 14:30	<b>JANTAR</b> 16:00	<b>CEIA</b> 18:00
<b>31/ jul</b>						
<b>01/ ago</b>	Maçã	Arroz , caldo de feijão Inhame, cenoura, abobrinha, repolho e frango	Leite	Banana	Arroz , caldo de feijão Inhame, cenoura, abobrinha, repolho e frango	Leite ou fruta
<b>02/ ago</b>	Manga	Arroz , caldo de feijão Mandioquinha, chuchu, vagem, couve e carne	Leite	Mamão	Arroz , caldo de feijão Mandioquinha, chuchu, vagem, couve e carne	Leite ou fruta
<b>03/ ago</b>	Melancia	Arroz , caldo de feijão Batata doce, cenoura, couve-flor, espinafre e frango	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz , caldo de feijão Batata doce, cenoura, couve-flor, espinafre e frango	Leite ou fruta
<b>04/ ago</b>	Mamão	Arroz, caldo de feijão Mandioca, abobrinha, brócolis, acelga e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão Mandioca, abobrinha, brócolis, acelga e carne	Leite ou fruta

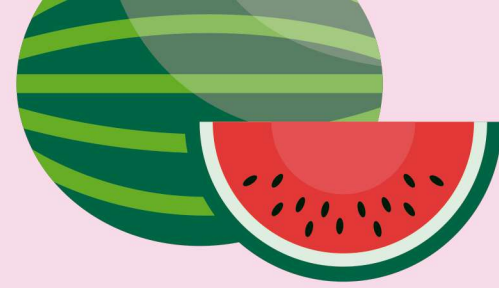




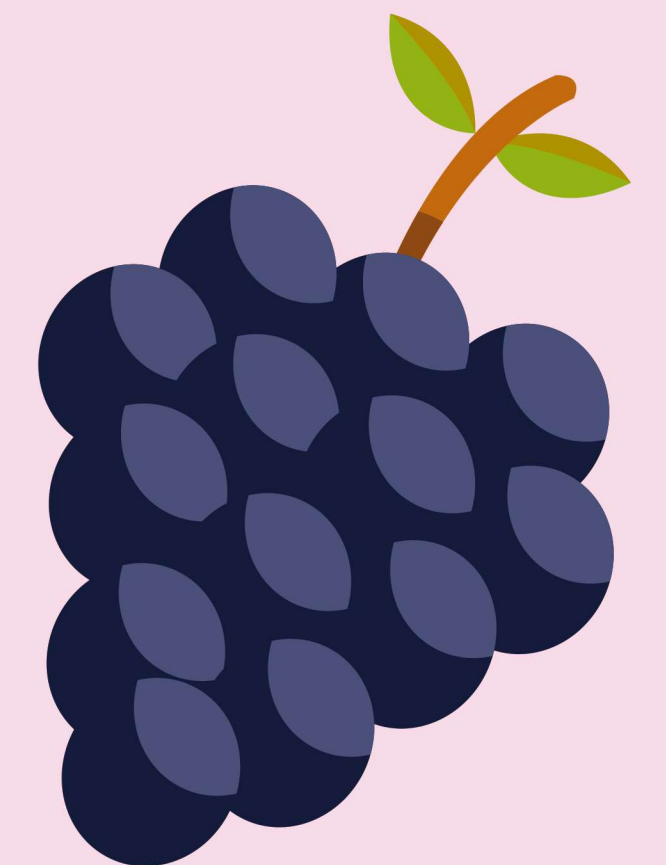
DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
07/ ago	Manga	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, espinafre e carne	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, espinafre e carne	Leite ou fruta
08/ ago	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, cenoura, vagem, couve e ovo cozido	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, cenoura, vagem, couve e ovo cozido	Leite ou fruta
09/ ago	Banana	Arroz, caldo de feijão Batata, chuchu, beterraba, tomate e frango	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Batata, chuchu, beterraba, tomate e frango	Leite ou fruta
10/ ago	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, abobrinha, couve e carne	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, abobrinha, couve e carne	Leite ou fruta
11/ ago	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, brócolis, cenoura, espinafre e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, brócolis, cenoura, espinafre e frango	Leite ou fruta







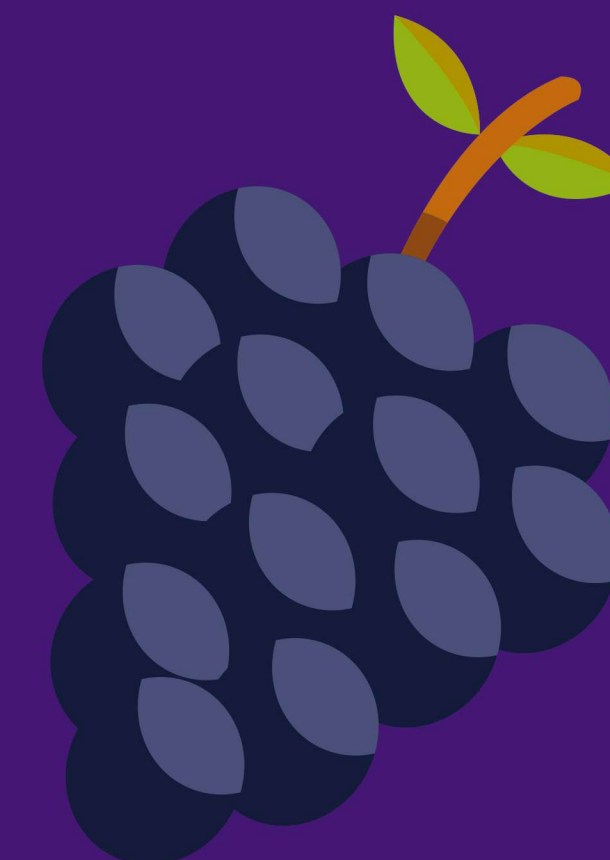
<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 08:00	<b>ALMOÇO</b> 11:00	<b>MAMADA</b> 13:00	<b>LANCHE DA TARDE</b> 14:30	<b>JANTAR</b> 16:00	<b>CEIA</b> 18:00
14/ ago	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata, abobrinha, cenoura, acelga e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata, abobrinha, cenoura, acelga e carne	Leite ou fruta
15/ ago	Banana	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, abóbora, vagem, espinafre e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, abóbora, vagem, espinafre e frango	Leite ou fruta
16/ ago	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Inhame, brócolis, cenoura, tomate e ovo cozido	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Inhame, brócolis, cenoura, tomate e ovo cozido	Leite ou fruta
17/ ago	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, chuchu, beterraba, couve e frango	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, chuchu, beterraba, couve e frango	Leite ou fruta
18/ ago	Manga	Arroz, caldo de feijão Batata doce, cenoura, vagem, acelga e carne	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Batata doce, cenoura, vagem, acelga e carne	Leite ou fruta



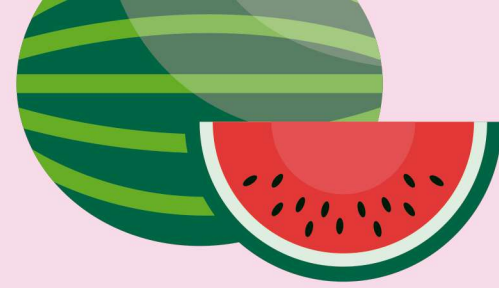




DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
21/ ago	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata, abóbora, chuchu, espinafre e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Batata, abóbora, chuchu, espinafre e frango	Leite ou fruta
22/ ago	Manga	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, abobrinha, couve-flor, tomate e ovo cozido	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, abobrinha, couve-flor, tomate e ovo cozido	Leite ou fruta
23/ ago	Banana	Arroz, caldo de feijão, Inhame, cenoura, chuchu, couve e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Inhame, cenoura, chuchu, couve e carne	Leite ou fruta
24/ ago	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, beterraba, abobrinha, espinafre e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, beterraba, abobrinha, espinafre e frango	Leite ou fruta
25/ ago	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, brócolis, cenoura, acelga e carne	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, brócolis, cenoura, acelga e carne	Leite ou fruta







<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 08:00	<b>ALMOÇO</b> 11:00	<b>MAMADA</b> 13:00	<b>LANCHE DA TARDE</b> 14:30	<b>JANTAR</b> 16:00	<b>CEIA</b> 18:00
<b>28/ago</b>	Manga	Arroz, caldo de feijão Batata, chuchu, cenoura, vagem e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão Batata, chuchu, cenoura, vagem e frango	Leite ou fruta
<b>29/ago</b>	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, cenoura, couve-flor, espinafre e carne	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, cenoura, couve-flor, espinafre e carne	Leite ou fruta
<b>30/ago</b>	Banana	Arroz, caldo de feijão, Inhame, abobrinha, abóbora, acelga e frango	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Inhame, abobrinha, abóbora, acelga e frango	Leite ou fruta
<b>31/ago</b>	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, brócolis, cenoura, tomate e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, brócolis, cenoura, tomate e carne	Leite ou fruta
<b>01/set</b>						

