



CARDÁPIO

Berçária

Outubro

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

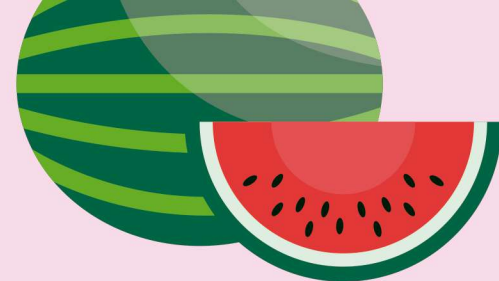
5) A partir da terceira semana da introdução da alimentação complementar, iniciamos a oferta do feijão na papa salgada, sendo servido apenas o caldo, sem os grãos, duas vezes por semana.

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.

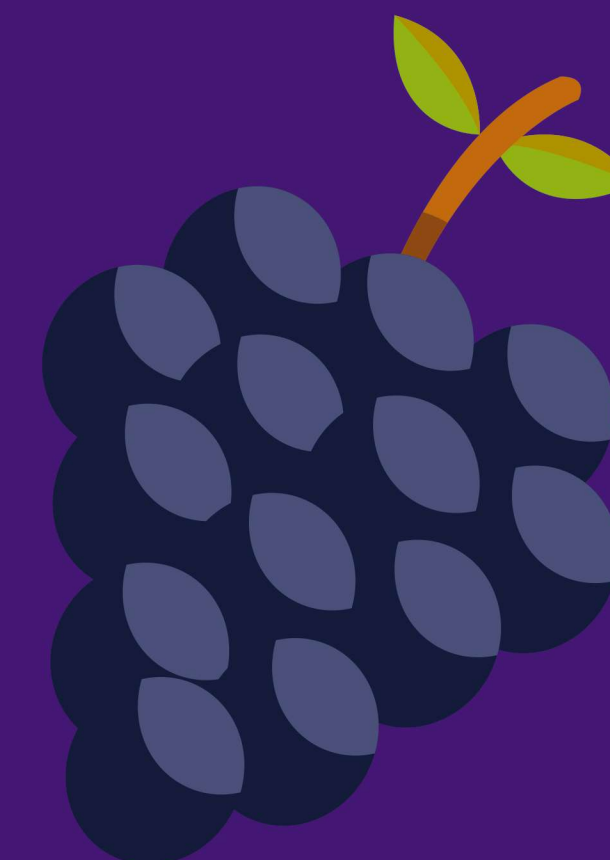


DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
02/ out	Manga	Arroz, caldo de feijão Abóbora, chuchu, tomate, espinafre e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão Abóbora, chuchu, tomate, espinafre e frango	Leite ou fruta
03/ out	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Mandioca, cenoura, abobrinha, repolho e carne	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão Mandioca, cenoura, abobrinha, repolho e carne	Leite ou fruta
04/ out	Melancia	Arroz, caldo de feijão Batata, cenoura, mandioquinha, brócolis e frango	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão Batata, cenoura, mandioquinha, brócolis e frango	Leite ou fruta
05/ out	Maçã	Arroz, caldo de feijão Batata doce, chuchu, abóbora, couve e ovo cozido	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Batata doce, chuchu, abóbora, couve e ovo cozido	Leite ou fruta
06/ out	Mamão	Arroz, caldo de feijão Inhame, mandioquinha, cenoura, acelga e frango	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão Inhame, mandioquinha, 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
09/ out	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, inhame, brócolis e carne	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, inhame, brócolis e carne	Leite ou fruta
10/ out	Mamão	Arroz, caldo de feijão Batata doce, abobrinha, cenoura, repolho e frango	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão Batata doce, abo- brinha, cenoura, repolho e frango	Leite ou fruta
11/ out	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, abobrinha, espinafre e ovo cozido	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, abobrinha, espinafre e ovo cozido	Leite ou fruta
12/ out	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
13/ out	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, vagem e carne	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, abobrinha, espinafre e ovo cozido	Leite ou fruta

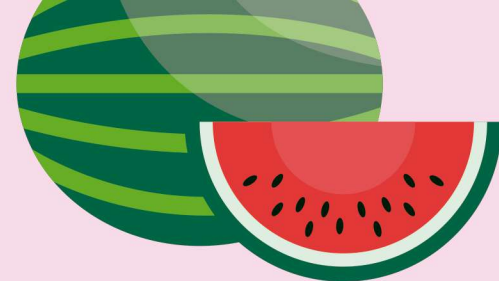




DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
16/ out	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Batata, abobrinha, beterraba, couve e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, abobrinha, beterraba, couve e frango	Leite ou fruta
17/ out	Abacate c/ laranja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

Observações:

- * Os itens do hortifruti poderão sofrer alterações devido a sazonalidade e disponibilidade;
- * Todos nossos alimentos são produzidos diariamente, seguindo as regras de boas práticas de manipulação;
- * As refeições são preparadas com cebola, alho, cheiro verde, azeite. Não utilizamos temperos industrializados;
- * Carne e frango são processados após o cozimento e acrescentados as papas;
- * Almoço , jantar e as frutas, são ofertados amassados;
- * Hidratação (água) é oferecida várias vezes ao dia;
- * Suco de frutas, somente com liberação pediátrica para o consumo. Sem adição de açúcar para menores de 2 anos;
- * Caso o aluno tenha alguma alergia ou intolerância a algum item do cardápio, o responsável deverá informar a escola.