



CARDÁPIO

Berçária

Setembro

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

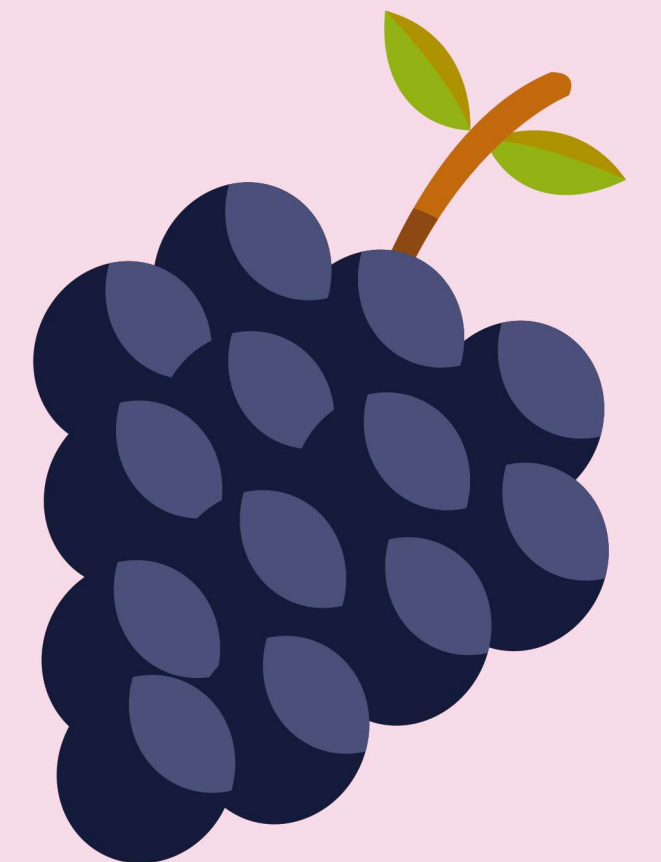
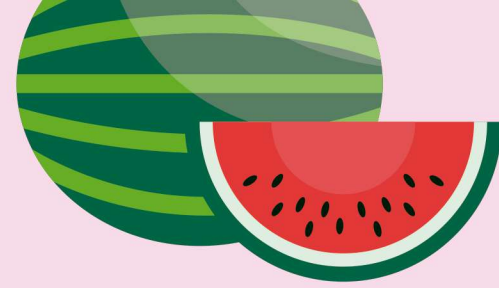
5) A partir da terceira semana da introdução da alimentação complementar, iniciamos a oferta do feijão na papa salgada, sendo servido apenas o caldo, sem os grãos, duas vezes por semana.

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
28/ ago						
29/ ago						
30/ ago						
31/ ago						
01/ set	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Mandioca, chuchu, cenoura, acelga e frango	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão Mandioca, chuchu, cenoura, acelga e frango	Leite ou fruta

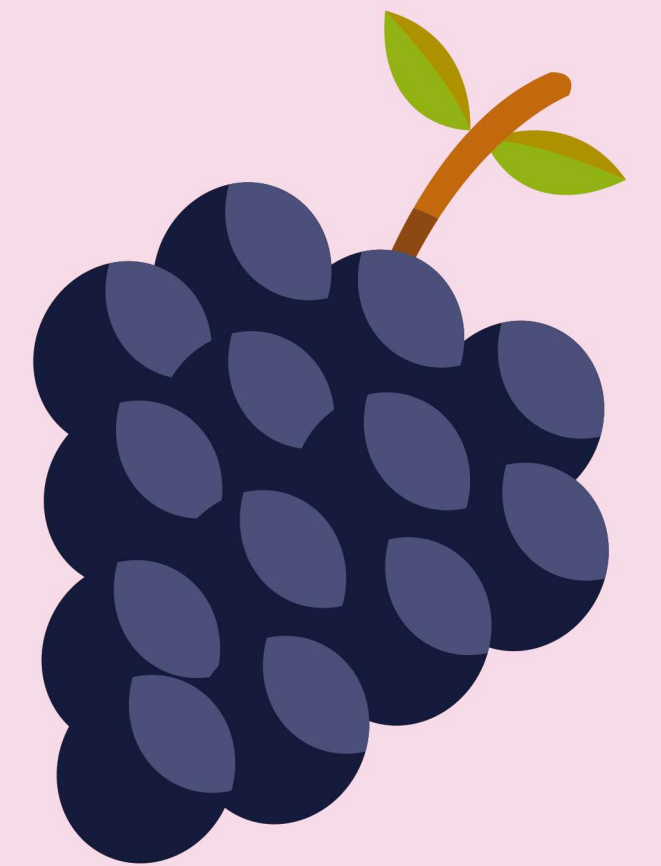


DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
04/ set	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, chuchu, couve e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, chuchu, couve e carne	Leite ou fruta
05/ set	Banana	Arroz, caldo de feijão Batata doce, abobrinha, cenoura, tomate e ovo cozido	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão Batata doce, abobrinha, cenoura, tomate e ovo cozido	Leite ou fruta
06/ set	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, chuhu, abobrinha, espinafre e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, chuhu, abobrinha, espinafre e frango	Leite ou fruta
07/ set	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
08/ set	Manga	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, vagem e carne	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, vagem 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
11/ set	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, abobrinha, beterraba, couve e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, abobrinha, beterraba, couve e carne	Leite ou fruta
12/ set	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata, abóbora, chuchu, brócolis e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, abóbora, chuchu, brócolis e frango	Leite ou fruta
13/ set	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Inhame, vagem, cenoura, tomate e carne	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Inhame, vagem, cenoura, tomate e carne	Leite ou fruta
14/ set	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, chuchu, cenoura, couve e frango	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, chuchu, cenoura, couve e frango	Leite ou fruta
15/ set	Manga	Arroz, caldo de feijão Abóbora, abobrinha, couve flor, acelga e carne	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Abóbora, abobrinha, 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
18/ set	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, chuchu, repolho e frango	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, chuchu, repolho e frango	Leite ou fruta
19/ set	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, couve-flor, espinafre e carne	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, couve-flor, espinafre e carne	Leite ou fruta
20/ set	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, cenoura, abobrinha, acelga e ovo	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, cenoura, abobrinha, acelga e ovo	Leite ou fruta
21/ set	Banana	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, brócolis, couve e carne	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, brócolis, couve e carne	Leite ou fruta
22/ set	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Inhame, abóbora, chuchu, espinafre e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Inhame, abóbora, chuchu, espinafre 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
25/ set	Maçã	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, chuchu, abóbora, repolho e carne	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, chuchu, abóbora, repolho e carne	Leite ou fruta
26/ set	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, couve-flor, espinafre e frango	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, couve-flor, espinafre e frango	Leite ou fruta
27/ set	Banana	Arroz, caldo de feijão, Inhame, abobrinha, abóbora, brócolis e ovo cozido	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Inhame, abobrinha, abóbora, brócolis e ovo cozido	Leite ou fruta
28/ set	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, beterraba, cenoura, espinafre e frango	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, beterra- ba, cenoura, espinafre e frango	Leite ou fruta
29/ set	Manga	Arroz, caldo de feijão Batata, chuchu, cenoura, vagem e carne	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão Batata, chuchu, cenoura, vagem 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;