



CARDÁPIO

Berçária

Janeiro

2024

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

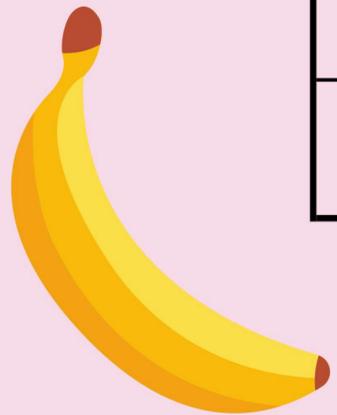
5) A partir da terceira semana da introdução da alimentação complementar, iniciamos a oferta do feijão na papa salgada, sendo servido apenas o caldo, sem os grãos, duas vezes por semana.

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.

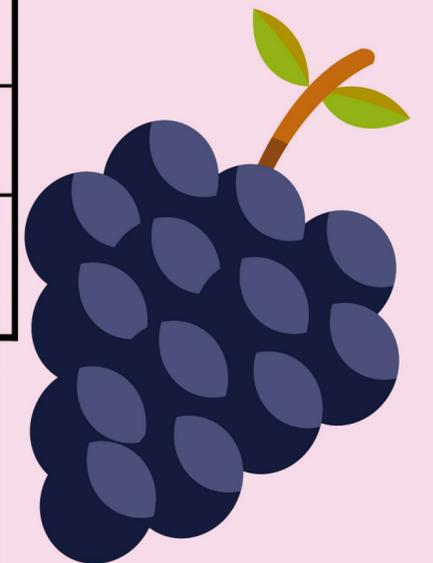
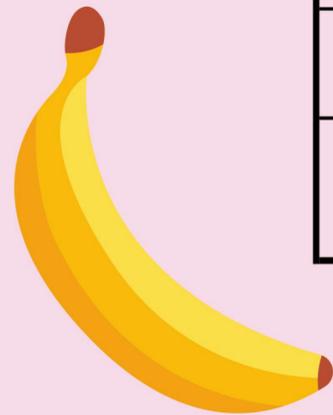
9) Nossa nutricionista Thatiana, realiza semestralmente a avaliação antropométrica, medindo e pesando cada bebê, com devolutivas para que a família e o pediatra acompanhe de perto a evolução do bebê.



DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
08/jan	Maçã	Arroz, caldo de feijão Batata, cenoura, abobrinha, espinafre e frango	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão Batata, cenoura, abobrinha, espinafre e frango	Leite ou fruta
09/jan	Banana	Arroz, caldo de feijão Abóbora, chuchu, brócolis, couve e carne	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão Abóbora, chuchu, brócolis, couve e carne	Leite ou fruta
10/jan	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Batata doce, cenoura, beterraba, acelga e ovo cozido	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão Batata doce, cenoura, beterraba, acelga e ovo cozido	Leite ou fruta
11/jan	Mamão	Arroz, caldo de feijão Mandioca, abóbora, abobrinha, repolho e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão Mandioca, abóbora, abobrinha, repolho e frango	Leite ou fruta
12/jan	Banana	Arroz, caldo de feijão Inhame, mandioquinha, brócolis, vagem e carne	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão Inhame, mandioquinha, brócolis, vagem e carne	Leite ou fruta



DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
15/jan	Banana	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, espinafre e frango	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, espinafre e frango	Leite ou fruta
16/jan	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Batata, abobrinha, cenoura, acelga e ovo cozido	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão Batata, abobrinha, cenoura, acelga e ovo cozido	Leite ou fruta
17/jan	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, chuchu, cenoura, espinafre e carne	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, chuchu, cenoura, espinafre e carne	Leite ou fruta
18/jan	Manga	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, cenoura, abobrinha, brócolis e frango	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, cenoura, abobrinha, brócolis e frango	Leite ou fruta
19/jan	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abóbora, vagem, espinafre e carne	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abóbora, vagem, espinafre e carne	Leite ou fruta



DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
22/jan	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, inhame, couve e frango	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, inhame, couve e frango	Leite ou fruta
23/jan	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, brócolis e carne	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, brócolis e carne	Leite ou fruta
24/jan	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abóbora, chuchu, vagem e ovo cozido	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abóbora, chuchu, vagem e ovo cozido	Leite ou fruta
25/jan	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>
26/jan	Mamão	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, abobrinha, cenoura, espinafre frango	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, abobrinha, cenoura, espinafre frango	Leite ou fruta





DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
29/jan	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, couve-flor, couve e carne	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, couve-flor, couve e carne	Leite ou fruta
30/jan	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, acelga e ovo cozido	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, acelga e ovo cozido	Leite ou fruta
31/jan	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abobrinha, beterraba, espinafre e frango	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abobrinha, beterraba, espinafre e frango	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.