



CARDÁPIO

Berçária

Dezembro

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

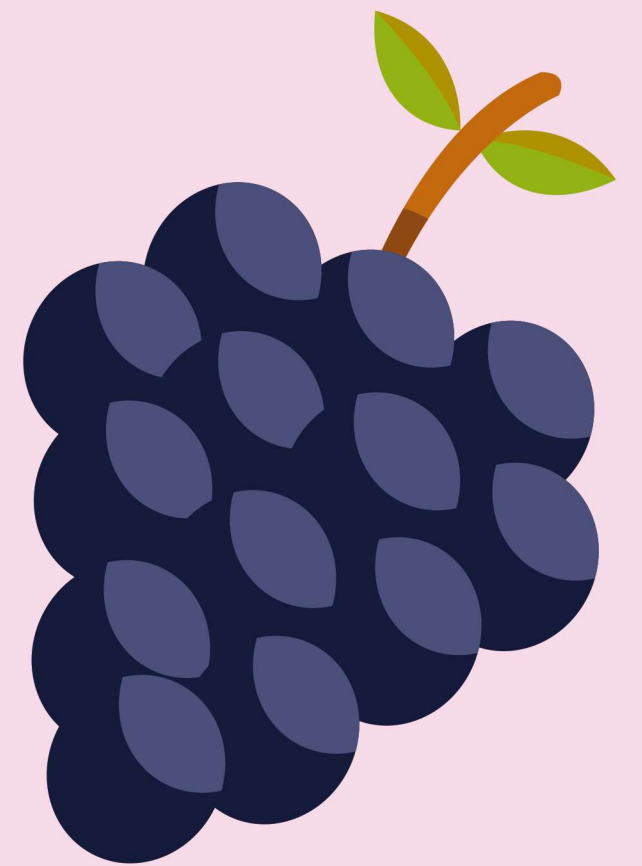
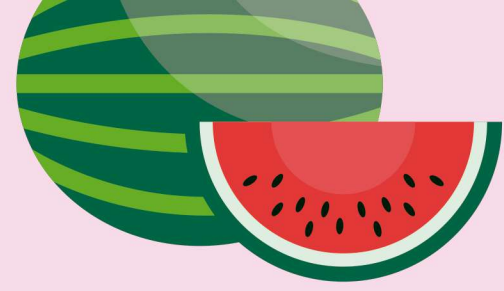
5) A partir da terceira semana da introdução da alimentação complementar, iniciamos a oferta do feijão na papa salgada, sendo servido apenas o caldo, sem os grãos, duas vezes por semana.

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.

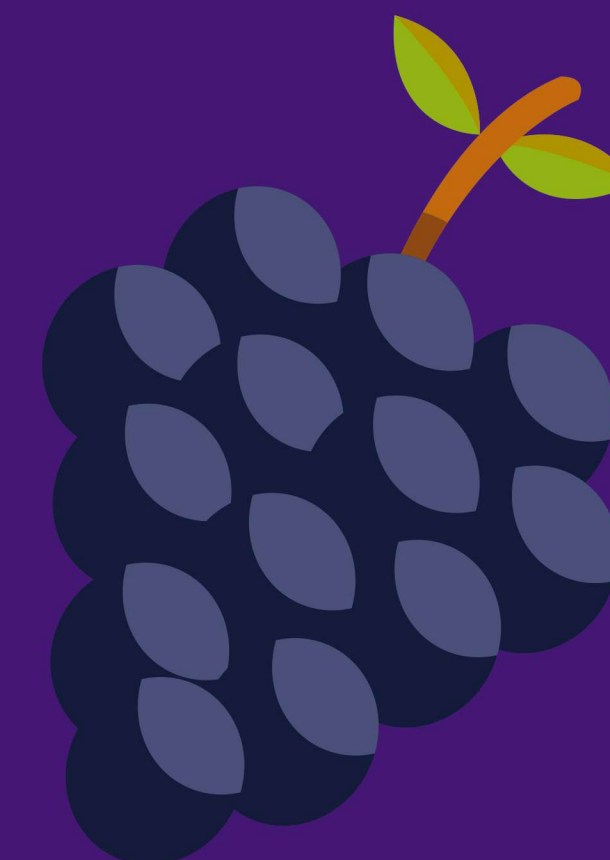
9) Nossa nutricionista Thatiana, realiza semestralmente a avaliação antropométrica, medindo e pesando cada bebê, com devolutivas para que a família e o pediatra acompanhe de perto a evolução do bebê.

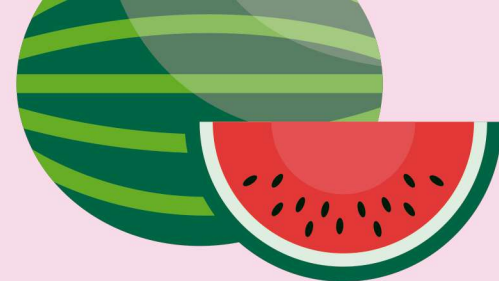


DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
27/ nov						
28/ nov						
29/ nov						
30/ nov						
01/ dez	Manga	Arroz, caldo de feijão Batata doce, cenoura, abobrinha, brócolis e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão Batata doce, cenoura, abobrinha,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

