



CARDÁPIO

Berçária

Junho

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

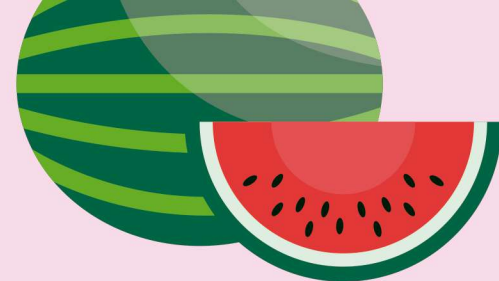
5) A partir da terceira semana da introdução da alimentação complementar, iniciamos a oferta do feijão na papa salgada, sendo servido apenas o caldo, sem os grãos, duas vezes por semana.

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.



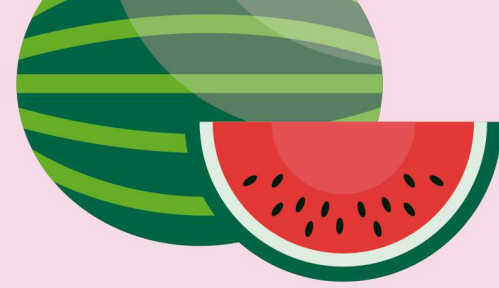
DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
29/ mai						
30/ mai						
31/ mai						
01/ jun	Pera	Arroz , lentilha Abóbora, inhame, abobrinha, acelga e frango	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz , lentilha Abóbora, inhame, abobrinha, acelga e frango	Leite ou fruta
02/ jun	Mamão	Arroz , caldo de feijão Batata doce, chuchu, cenoura, couve e carne	Leite	Maçã	Arroz , caldo de feijão Batata doce, chuchu, cenoura, couve e carne	Leite ou fruta



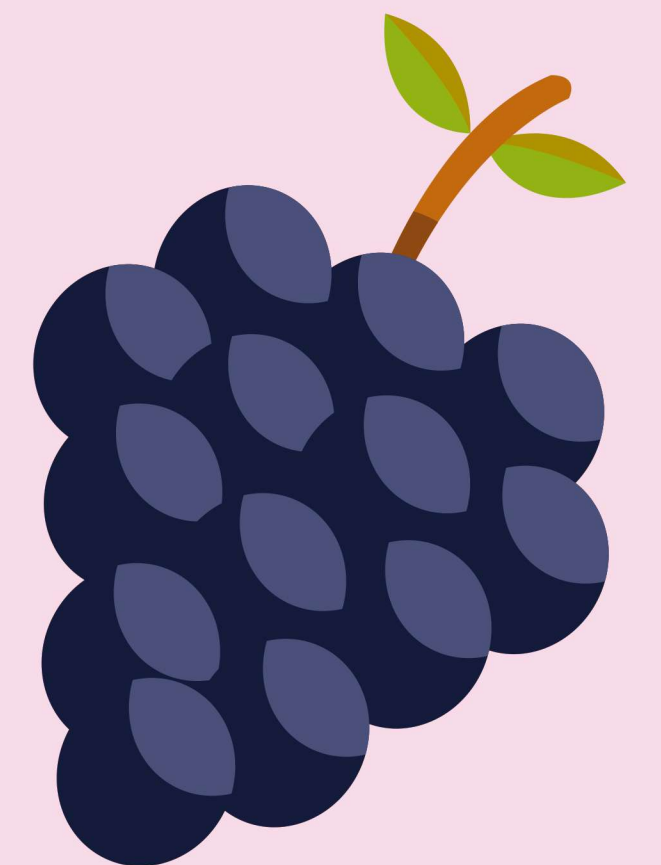


DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
05/ jun	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, brócolis, repolho e carne	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, brócolis, repolho e carne	Leite ou fruta
06/ jun	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata, chuchu, cenoura, espinafre e ovo cozido	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, chuchu, cenoura, espinafre e ovo cozido	Leite ou fruta
07/ jun	Manga	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, abobrinha, brócolis, acelga e frango	Leite	Pera	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, abobrinha, brócolis, acelga e frango	Leite ou fruta
08/ jun	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Feriado
09/ jun	EMENDA DE FERIADO	EMENDA DE FERIADO	EMENDA DE FERIADO	EMENDA DE FERIADO	EMENDA DE FERIADO	Emenda de feriado





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

