



**CARDÁPIO**

*Berçária*

**Março**

*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

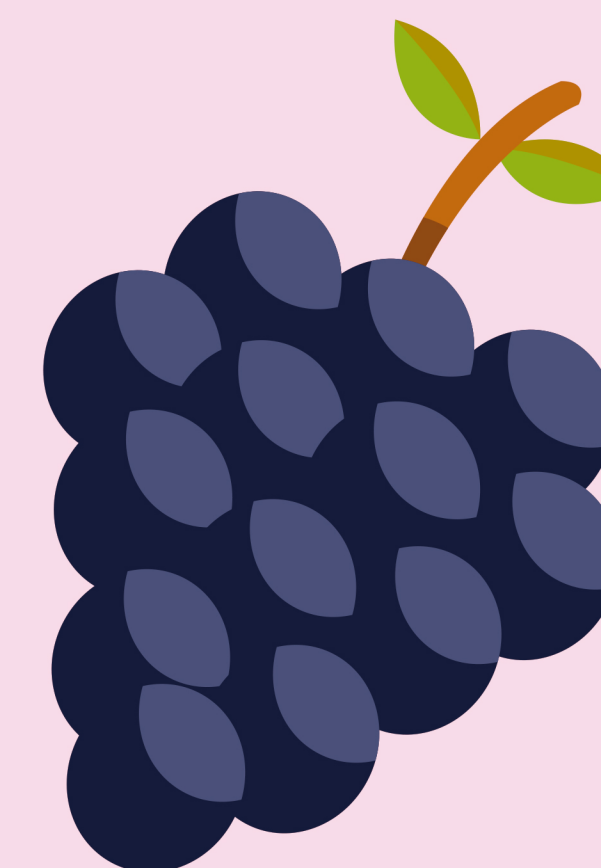
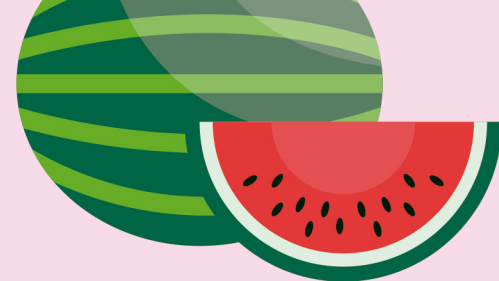
5) A partir da terceira semana da introdução da alimentação complementar, iniciamos a oferta do feijão na papa salgada, sendo servido apenas o caldo, sem os grãos, duas vezes por semana.

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.

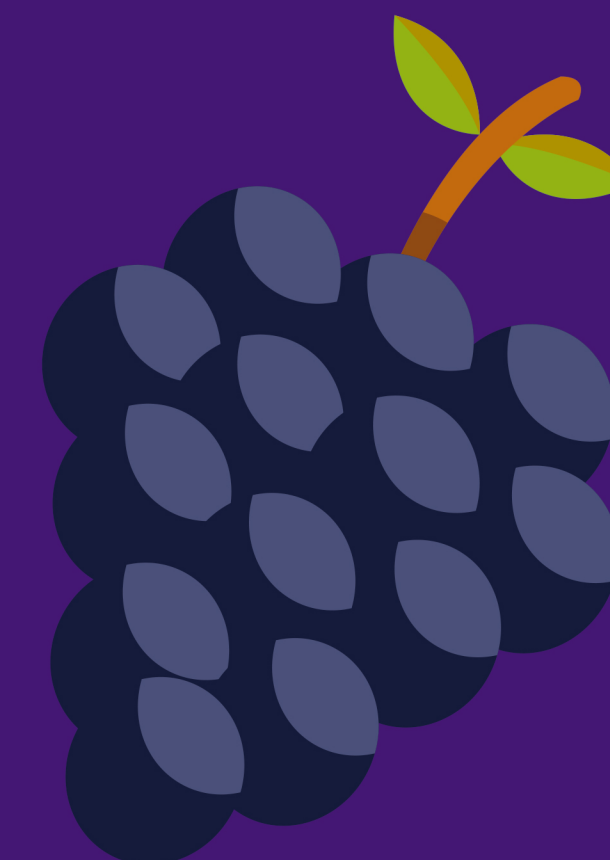
9) Nossa nutricionista Thatiana, realiza semestralmente a avaliação antropométrica, medindo e pesando cada bebê, com devolutivas para que a família e o pediatra acompanhe de perto a evolução do bebê.

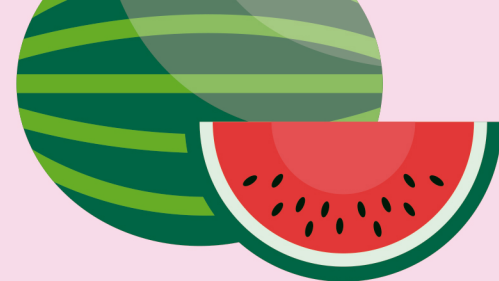


<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 08:00	<b>ALMOÇO</b> 11:00	<b>MAMADA</b> 13:00	<b>LANCHE DA TARDE</b> 14:30	<b>JANTAR</b> 16:00	<b>CEIA</b> 18:00
<b>01/ mar</b>	<b>Maçã</b>	Arroz , caldo de feijão, abóbora, chuchu, cenoura, espinafre e carne	<b>Leite</b>	<b>Manga</b>	Arroz , caldo de feijão, abóbora, chuchu, cenoura, espinafre e carne	<b>Leite ou fruta</b>
<b>02/ mar</b>	<b>Melancia</b>	Arroz , caldo de feijão, batata, abobrinha, cenoura, couve e frango	<b>Leite</b>	<b>Banana</b>	Arroz , caldo de feijão Batata, abobrinha, cenoura, couve e frango	<b>Leite ou fruta</b>
<b>03/ mar</b>	<b>Abacate c/ laranja lima</b>	Arroz, caldo de feijão, mandioca, cenoura, couve-flor, espinafre e carne	<b>Leite</b>	<b>Maçã</b>	Arroz, caldo de feijão, mandioca, cenoura, couve-flor, espinafre e carne	<b>Leite ou fruta</b>

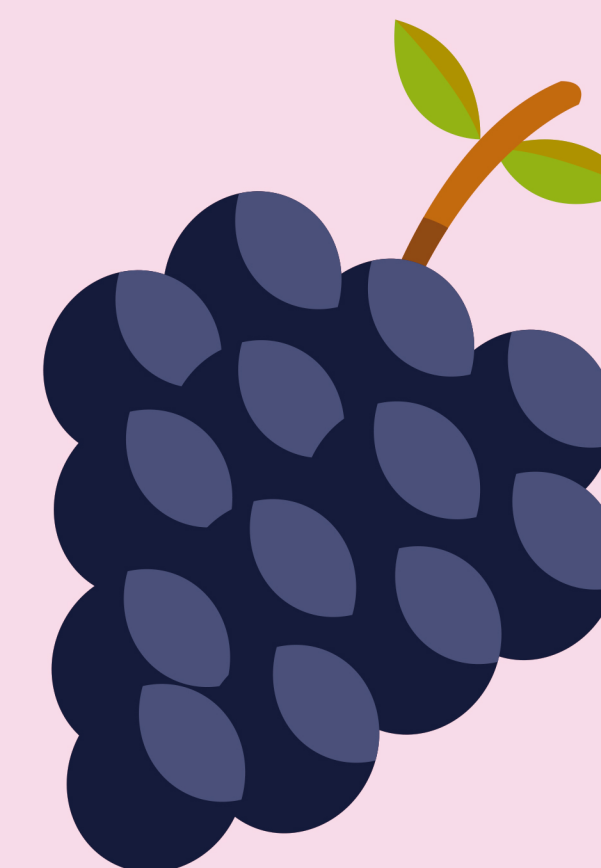


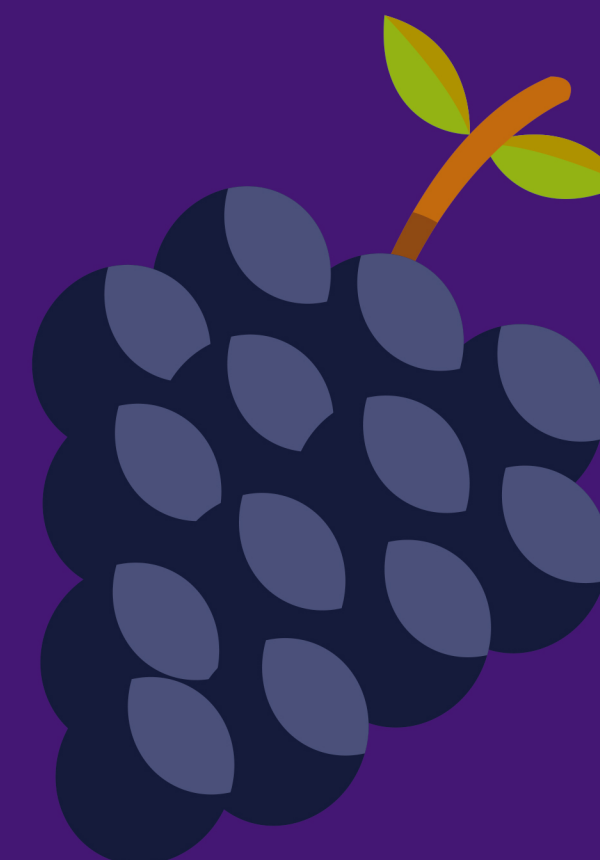
<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 08:00	<b>ALMOÇO</b> 11:00	<b>MAMADA</b> 13:00	<b>LANCHE DA TARDE</b> 14:30	<b>JANTAR</b> 16:00	<b>CEIA</b> 18:00
<b>06/ mar</b>	<b>Manga</b>	Arroz, lentilha, mandioquinha, cenoura, inhame, espinafre e frango	<b>Leite</b>	<b>Mamão</b>	Arroz, lentilha, Mandioquinha, cenoura, inhame, espinafre e frango	<b>Leite ou fruta</b>
<b>07/ mar</b>	<b>Melancia</b>	Arroz, caldo de feijão, Batata, chuchu, brócolis e ovo cozido	<b>Leite</b>	<b>Banana</b>	Arroz, caldo de feijão, Batata, chuchu, brócolis e ovo cozido	<b>Leite ou fruta</b>
<b>08/ mar</b>	<b>Maçã</b>	Arroz, caldo de feijão Mandioca, abobrinha, cenoura, vagem e carne	<b>Leite</b>	<b>Mamão</b>	Arroz, caldo de feijão Mandioca, abobrinha, cenoura, vagem e carne	<b>Leite ou fruta</b>
<b>09/ mar</b>	<b>Abacate c/ laranja lima</b>	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, espinafre e frango	<b>Leite</b>	<b>Manga</b>	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, espinafre e frango	<b>Leite ou fruta</b>
<b>10/ mar</b>	<b>Banana</b>	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abobrinha, cenoura, couve e carne	<b>Leite</b>	<b>Maçã</b>	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abobrinha, cenoura, couve e carne	<b>Leite ou fruta</b>





<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 08:00	<b>ALMOÇO</b> 11:00	<b>MAMADA</b> 13:00	<b>LANCHE DA TARDE</b> 14:30	<b>JANTAR</b> 16:00	<b>CEIA</b> 18:00
13/ mar	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, abobrinha, mandioquinha, acelga e frango	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, abobrinha, mandioquinha, acelga e frango	Leite ou fruta
14/ mar	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, chuchu, vagem e carne	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, chuchu, vagem e carne	Leite ou fruta
15/ mar	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, brócolis, cenoura e ovo cozido	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, brócolis, cenoura e ovo cozido	Leite ou fruta
16/ mar	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abóbora, chuchu, espinafre e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abóbora, chuchu, espinafre e frango	Leite ou fruta
17/ mar	Maçã	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, abobrinha, inhame, acelga e carne	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, abobrinha, inhame, 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
20/ mar	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata, inhame, cenoura, espinafre e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, inhame, cenoura, espinafre e frango	Leite ou fruta
21/ mar	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, chuchu, brócolis e ovo cozido	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, chuchu, brócolis e ovo cozido	Leite ou fruta
22/ mar	Banana	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, abobrinha, inhame, espinafre e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, abobrinha, inhame, espinafre e carne	Leite ou fruta
23/ mar	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata, chuchu, cenoura, couve-flor e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Batata, chuchu, cenoura, couve-flor e frango	Leite ou fruta
24/ mar	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abobrinha, mandioquinha, couve e carne	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abobrinha, mandioquinha, couve e carne	Leite ou fruta



<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 08:00	<b>ALMOÇO</b> 11:00	<b>MAMADA</b> 13:00	<b>LANCHE DA TARDE</b> 14:30	<b>JANTAR</b> 16:00	<b>CEIA</b> 18:00
<b>27/ mar</b>	<b>Banana</b>	Arroz, caldo de feijão Batata, chuchu, cenoura, vagem e frango	<b>Leite</b>	<b>Mamão</b>	Arroz, caldo de feijão Batata, chuchu, cenoura, vagem e frango	<b>Leite ou fruta</b>
<b>28/ mar</b>	<b>Abacate c/ laranja lima</b>	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, cenoura, couveflor, ervilha e carne	<b>Leite</b>	<b>Banana</b>	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, cenoura, couve-flor, ervilha e carne	<b>Leite ou fruta</b>
<b>29/ mar</b>	<b>Maçã</b>	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, espinafre e ovo cozido	<b>Leite</b>	<b>Manga</b>	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, espinafre e ovo cozido	<b>Leite ou fruta</b>
<b>30/ mar</b>	<b>Mamão</b>	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, chuchu, couve e carne	<b>Leite</b>	<b>Melancia</b>	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, chuchu, couve e carne	<b>Leite ou fruta</b>
<b>31/ mar</b>	<b>Banana</b>	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, inhame, brócolis, vagem e frango	<b>Leite</b>	<b>Abacate c/ laranja lima</b>	Arroz, caldo de feijão, Mandioquinha, inhame, brócolis, vagem e frango	<b>Leite ou fruta</b>

