



**CARDÁPIO**

*Berçária*

**Novembro**

*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.

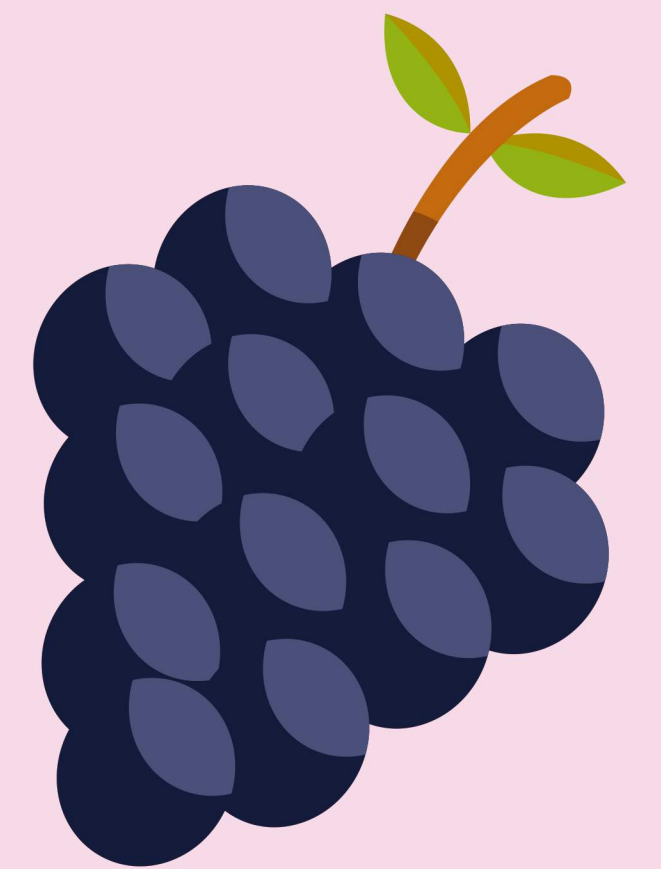
6) As papinhas são feitas com ingredientes naturais: cebola, alho, azeite.

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.



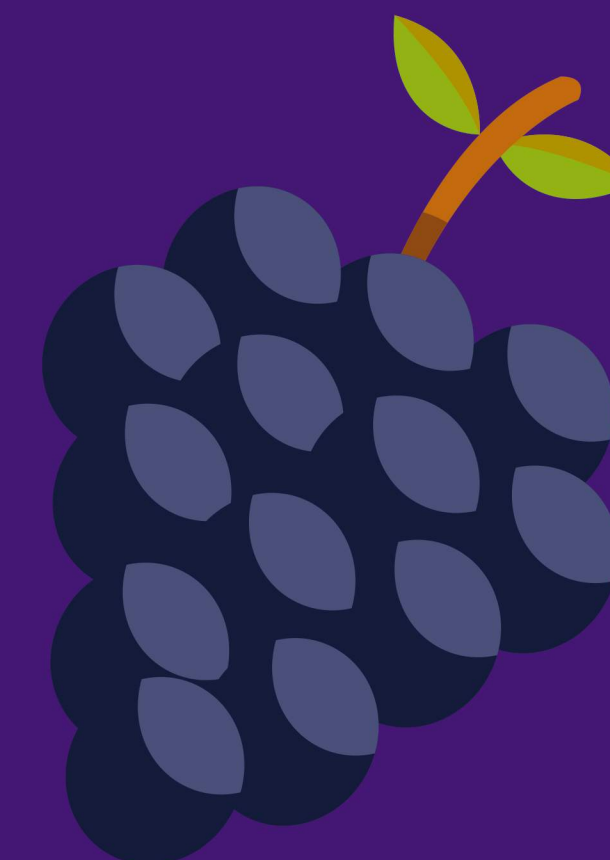


<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 08:00	<b>ALMOÇO</b> 11:00	<b>MAMADA</b> 13:00	<b>LANCHE DA TARDE</b> 14:30	<b>JANTAR</b> 16:00	<b>CEIA</b> 18:00
<b>01/ nov</b>	<b>Abacate c/ laranja lima</b>	<b>Arroz, caldo de feijão Batata, cenoura, abobrinha, couve e ovo cozido</b>	<b>Leite</b>	<b>Melancia</b>	<b>Arroz, caldo de feijão Batata, cenoura, abobrinha, couve e ovo cozido</b>	<b>Leite ou fruta</b>
<b>02/ nov</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>Feriado</b>
<b>03/ nov</b>	<b>Manga</b>	<b>Arroz, caldo de feijão Inhame, mandioquinha, brócolis, acelga e frango</b>	<b>Leite</b>	<b>Maçã</b>	<b>Arroz, caldo de feijão Inhame, mandioquinha, brócolis, acelga e frango</b>	<b>Leite ou fruta</b>

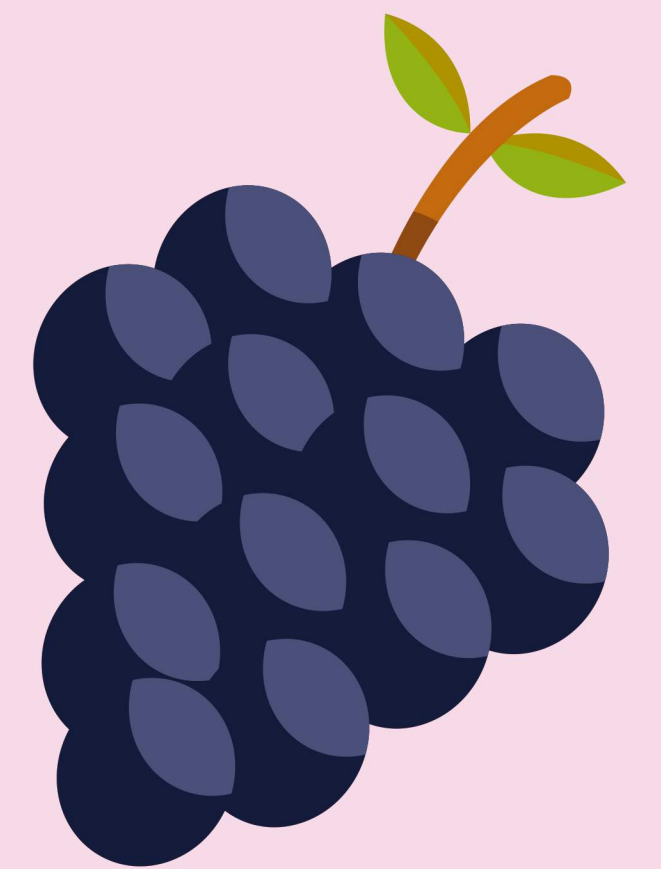




DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
06/ nov	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata, abóbora, chuchu, espinafre e carne	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata, abóbora, chuchu, espinafre e carne	Leite ou fruta
07/ nov	Banana	Arroz, caldo de feijão Batata doce, abobrinha, cenoura, couve e frango	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão Batata doce, abobrinha, cenoura, couve e frango	Leite ou fruta
08/ nov	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata, chuchu, mandi- oquinha, espinafre e ovo cozido	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, chuchu, mandi- oquinha, espinafre e ovo cozido	Leite ou fruta
09/ nov	Manga	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, vagem e frango	FERIADO	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, vagem e frango	Leite ou fruta
10/ nov	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, couve-flor e carne	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, couve-flor e carne	Leite ou fruta





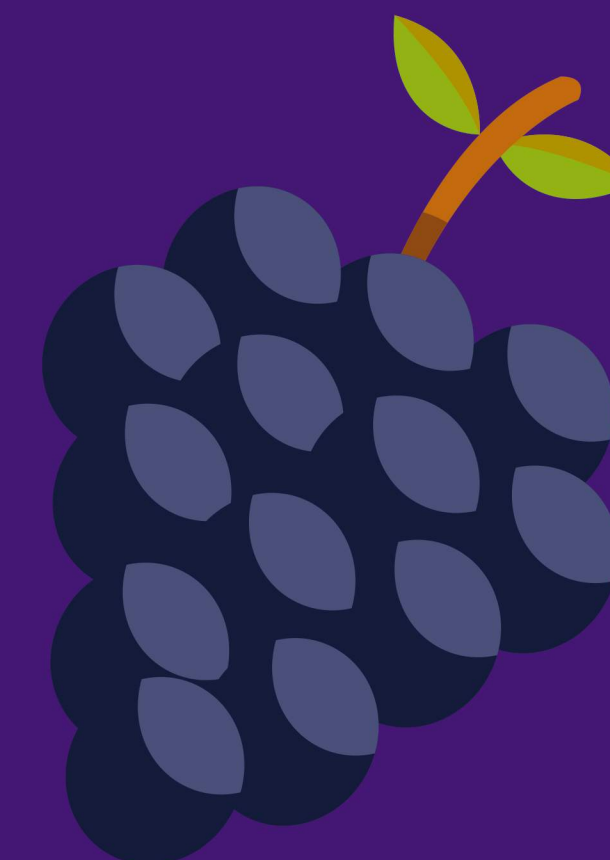


<b>DIA</b>	<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 08:00	<b>ALMOÇO</b> 11:00	<b>MAMADA</b> 13:00	<b>LANCHE DA TARDE</b> 14:30	<b>JANTAR</b> 16:00	<b>CEIA</b> 18:00
<b>13/ nov</b>	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, inhame, beterraba e frango	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, inhame, beterraba e frango	Leite ou fruta
<b>14/ nov</b>	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, vagem e ovo cozido	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, abobrinha, vagem e ovo cozido	Leite ou fruta
<b>15/ nov</b>	FERIADO	FERIADO	Feriado	FERIADO	FERIADO	Feriado
<b>16/ nov</b>	Manga	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, couve-flor, inhame, tomate e carne	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, couve-flor, inhame, tomate e carne	Leite ou fruta
<b>17/ nov</b>	Mamão	Arroz, caldo de feijão Batata doce, abobrinha, chuchu, brócolis e frango	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão Batata doce, abobrinha, chuchu, brócolis e frango	Leite ou fruta

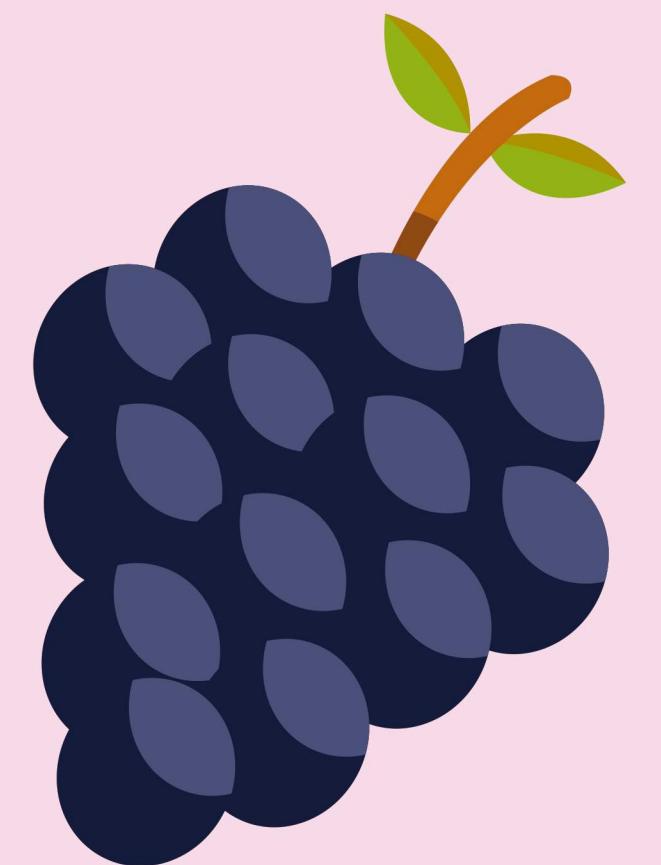




DIA	LANCHE DA MANHÃ 08:00	ALMOÇO 11:00	MAMADA 13:00	LANCHE DA TARDE 14:30	JANTAR 16:00	CEIA 18:00
20/ nov	FERIADO	FERIADO	Feriado	FERIADO	FERIADO	Feriado
21/ nov	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, couve-flor, couve e carne	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, couve-flor, couve e carne	Leite ou fruta
22/ nov	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, cenoura, abobrinha, beterraba e frango	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, cenoura, abobrinha, beterraba e frango	Leite ou fruta
23/ nov	Banana	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, man- dioquinha, vagem e ovo mexido	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, man- dioquinha, vagem e ovo mexido	Leite ou fruta
24/ nov	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Inhame, abobrinha, cenoura, brócolis e carne	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Inhame, abobrinha, cenoura, 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
27/ nov	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, chuchu, abóbora, repolho e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão Mandioquinha, chuchu, abóbora, repolho e frango	Leite ou fruta
28/ nov	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, inhame, escarola e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, cenoura, inhame, escarola e carne	Leite ou fruta
29/ nov	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Batata, mandioquinha, abobrinha, couve e ovo cozido	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Batata, mandioquinha, abobrinha, couve e ovo cozido	Leite ou fruta
30/ nov	Manga	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, vagem e carne	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, 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;
- \* Caso o aluno tenha alguma alergia ou intolerância a algum item do cardápio, o responsável deverá informar a escola.