



CARDÁPIO

Berçária

Março

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

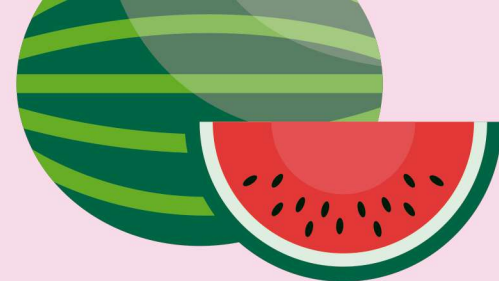
5) A partir da terceira semana da introdução da alimentação complementar, iniciamos a oferta do feijão na papa salgada, sendo servido apenas o caldo, sem os grãos, duas vezes por semana.

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

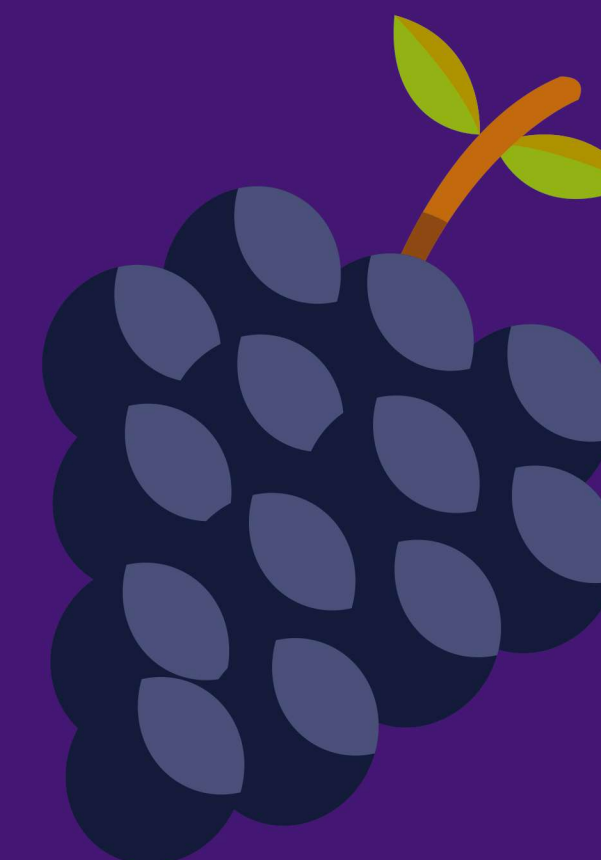
7) Não é adicionado açúcar aos sucos nem oferecido produtos industrializados.

8) Os itens do hortifruti poderão sofrer alterações devido a sazonalidade e disponibilidade.

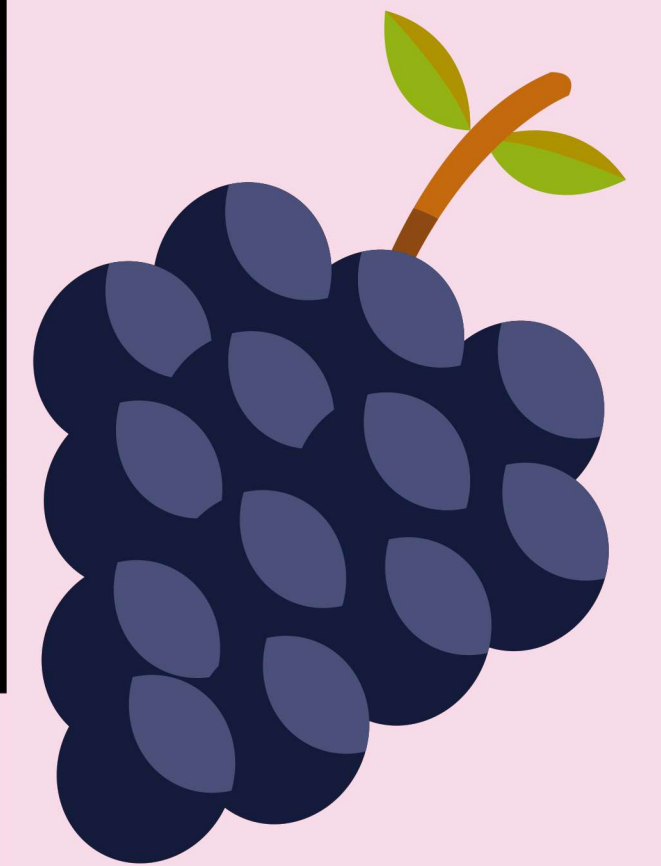
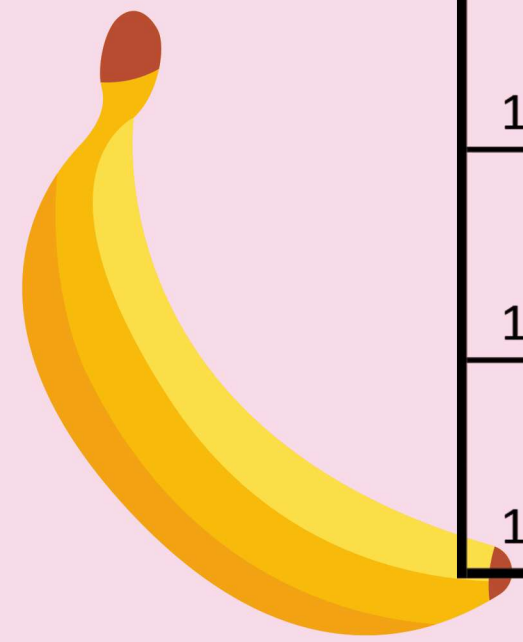
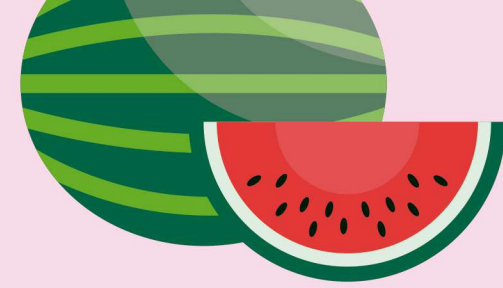
9) Nossa nutricionista Thatiana, realiza semestralmente a avaliação antropométrica, medindo e pesando cada bebê, com devolutivas para que a família e o pediatra acompanhe de perto a evolução do bebê.



DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
26/fev						
27/fev						
28/fev						
29/fev						
01/mar	Mamão	Arroz, caldo de feijão Mandioca, chuchu, cenoura, espinafre e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão Mandioca, chuchu, cenoura, espinafre e frango	Leite ou fruta



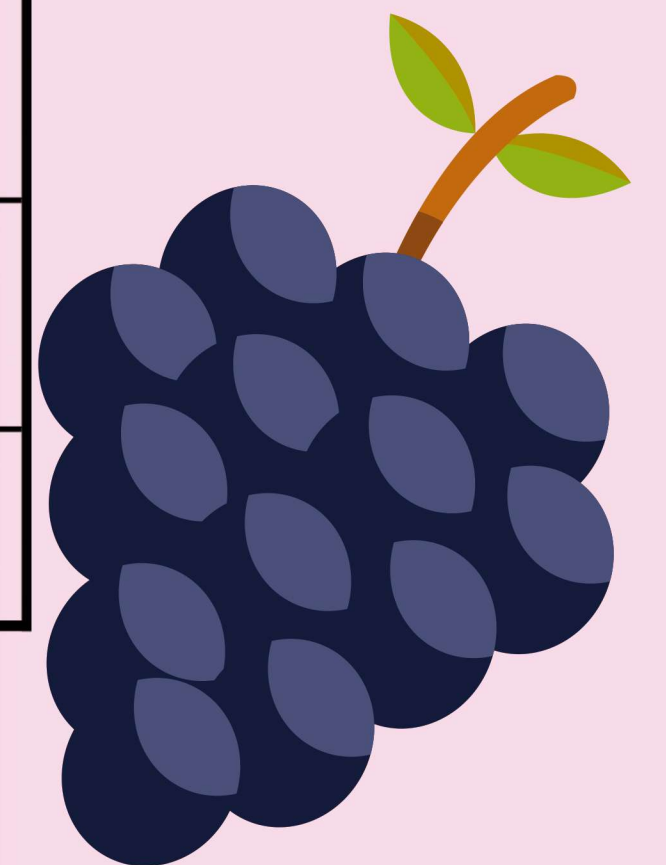
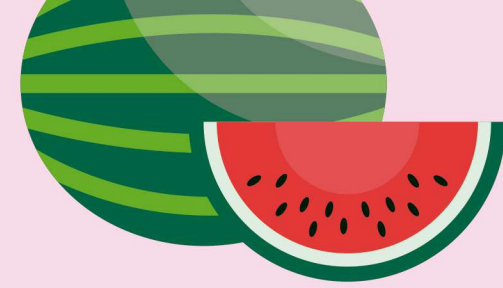
DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
04/mar	Pera	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, abobrinha, vagem e carne	Leite	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, abobrinha, vagem e carne	Leite ou fruta
05/mar	Manga	Arroz, caldo de feijão Batata, cenoura, mandioquinha, acelga e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão Batata, cenoura, mandioquinha, acelga e frango	Leite ou fruta
06/mar	Abacate c/ laranja lima	Arroz, lentilha, Mandioca, abobrinha, cenoura, couve e carne	Leite	Pera	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, abobrinha, cenoura, couve e carne	Leite ou fruta
07/mar	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, brócolis e ovo cozido	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, brócolis e ovo cozido	Leite ou fruta
08/mar	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, cenoura, abobrinha, espinafre e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, cenoura, abobrinha, espinafre e carne	Leite ou fruta



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



DIA	LANCHE DA MANHÃ (8h00)	ALMOÇO (11h00)	MAMADA (13h00)	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
18/mar	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, couve-flor, couve e carne	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, couve-flor, couve e carne	Leite ou fruta
19/mar	Banana	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, abobrinha, cenoura, acelga e ovo cozido	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, abobrinha, cenoura, acelga e ovo cozido	Leite ou fruta
20/mar	Pera	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, beterraba, espinafre e carne	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, beterraba, espinafre e carne	Leite ou fruta
21/mar	Manga	Arroz, lentilha, Batata doce, abobrinha, cenoura, espinafre e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata doce, abobrinha, cenoura, espinafre e frango	Leite ou fruta
22/mar	Melancia	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, mandioquinha, brócolis e carne	Leite	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, mandioquinha, brócolis e carne	Leite ou fruta



DIA	LANCHE DA	ALMOÇO (11h00)	MAMADA	LANCHE DA TARDE (14h30)	JANTAR (16h00)	CEIA (18h00)
25/mar	Pera	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, chuchu, couve e frango	Leite	Banana	Arroz, caldo de feijão, Batata, cenoura, chuchu, couve e frango	Leite ou fruta
26/mar	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, acelga e carne	Leite	Manga	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, chuchu, inhame, acelga e carne	Leite ou fruta
27/mar	Abacate c/ laranja lima	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, abobrinha, beterraba, espinafre e ovo cozido	Leite	Mamão	Arroz, caldo de feijão, Mandioca, abobrinha, beterraba, espinafre e ovo cozido	Leite ou fruta
28/mar	Banana	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, chuchu, vagem e carne	Leite	Maçã	Arroz, caldo de feijão, Abóbora, inhame, chuchu, vagem e carne	Leite ou fruta
29/mar	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>	<u>FERIADO</u>

Observações:

- * Os itens do hortifrutí 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 às 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.