

CARDÁPIO ABRIL - BERÇÁRIO II

		SEGUNDA-FEIRA 03/04/2023	TERÇA-FEIRA 04/04/2023	QUARTA-FEIRA 05/04/2023	QUINTA-FEIRA 06/04/2023	SEXTA-FEIRA 07/04/2023	
1ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 07:40h	- Vitamina de frutas (ou fórmula infantil) - Pão com nata	- Chá de maçã - Pão com ovos mexidos	- Leite com cacau (ou fórmula infantil) - Biscoito de gergelim	- Chá natural - Pão com manteiga		
	ALMOÇO 10:10h	- Arroz e lentilha - Carne moída em molho - Legumes refogados - Fruta	- Arroz e feijão - Carne suína ao molho - Repolho refogado com cheiro verde - Fruta	- Arroz e feijão - Carne bovina em cubos - Brócolis sauté - Salada - Fruta	- Risoto de frango com legume - Salada - Fruta	FERIADO	
	LANCHE DA TARDE 13:40h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas		
	JANTAR 15:40h	- Arroz - Estrogonofe saudável de frango - Salada	- Arroz e feijão - Carne bovina em tiras - Salada	- Macarrão com carne moída ao molho - Legumes refogados	- Arroz e feijão - Carne bovina em molho com batata e cenoura - Salada		
Composição nutricional (média semanal)		721 kcal / CHO: 91,3 g / PTN: 15 g / LP: 11,7 g		Vit A: 243 mcg	Vit C: 31,7 mg	Cálcio: 168 mg	Fe: 6 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, kiwi, melancia

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, cenoura, brócolis

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO ABRIL - BERÇÁRIO II

		SEGUNDA-FEIRA 10/04/2023	TERÇA-FEIRA 11/04/2023	QUARTA-FEIRA 12/04/2023	QUINTA-FEIRA 13/04/2023	SEXTA-FEIRA 14/04/2023	
2ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 07:40h	- Chá de frutas - Pão com queijo	- Leite com cacau (ou fórmula infantil) - Pão ovos mexidos	- Chá natural - Bolo de banana com canela sem açúcar	- Leite com cacau (ou fórmula infantil) - Pão com manteiga	- Chá natural - Pão com omelete	
	ALMOÇO 10:10h	- Arroz e feijão - Carne suína ao molho - Farofa de repolho - Fruta	- Macarrão colorido com carne de frango ao molho - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Ovo cozido - Couve-flor e Brócolis gratinados - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Quibe assado - Salada - Fruta	- Arroz - Torta de mandioca com carne moída - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 13:40h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Salada de frutas	Frutas picadas	
	JANTAR 15:40h	- Arroz e lentilha - Carne moída refogada - Chuchu na manteiga	- Arroz e feijão - Carne bovina em iscas - Legumes sauté	- Canjiquinha cremosa - Carne suína em cubos - Couve refogada	- Arroz carreteiro com carne bovina e legumes - Salada	- Arroz e feijão - Frango (coxa/sob) assado com batata - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		726 kcal / CHO: 89,4 g / PTN: 12 g / LP: 10,8 g		Vit A: 214 mcg	Vit C: 36 mg	Cálcio: 170,4 mg	Fe: 5,7 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, mamão, melão, uva

VERDURAS DA SEMANA: acelga, tomate, repolho, chuchu

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO ABRIL - BERÇÁRIO II

		SEGUNDA-FEIRA 17/04/2023	TERÇA-FEIRA 18/04/2023	QUARTA-FEIRA 19/04/2023	QUINTA-FEIRA 20/04/2023	SEXTA-FEIRA 21/04/2023	
3ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 07:40h	- Chá natural - Pão com nata	- Leite com cacau (ou fórmula infantil) - Biscoito de gergelim	- Suco natural - Torta salgada com legume	- Chá de maçã - Pão integral com queijo		
	ALMOÇO 10:10h	- Arroz e feijão - Carne de panela - Salada - Fruta	- Risoto de frango com legumes - Salada - Fruta	- Arroz com ervilha - Carne moída ao molho - Purê de batata salsa - Salada - Fruta	- Arroz - Grão de bico refogado - Carne de frango ensopada - Jardineira de legumes - Fruta	FERIADO	
	LANCHE DA TARDE 13:40h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas		
	JANTAR 15:40h	- Polenta cremosa - Carne de frango ao molho - Salada	- Arroz e feijão - Carne suína em cubos - Batata doce assada - Salada	- Sopa de feijão com macarrão, cenoura e chuchu	- Arroz e feijão - Panqueca com carne moída - Salada		
Composição nutricional (média semanal)		693 kcal / CHO: 97,2 g / PTN: 26,8 g / LP: 12 g		Vit A: 198,6 mcg	Vit C: 24,1 mg	Cálcio: 174,3 mg	Fe: 3,2 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, abacaxi, manga

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, pepino, abobrinha

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO ABRIL - BERÇÁRIO II

		SEGUNDA-FEIRA 24/04/2023	TERÇA-FEIRA 25/04/2023	QUARTA-FEIRA 26/04/2023	QUINTA-FEIRA 27/04/2023	SEXTA-FEIRA 28/04/2023	
4ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 07:40h	- Leite com cacau (ou fórmula infantil) - Pão com ovos mexidos	- Chá natural - Pão com queijo	- Leite natural (ou fórmula infantil) - Bolo de fubá com manteiga	- Chá natural - Biscoito salgado	- vitamina de frutas (ou fórmula infantil) - Pão com omelete	
	ALMOÇO 10:10h	- Canjiquinha cremosa - Carne moída ao molho - Vagem refogada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne de frango em tiras com legumes - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Ovo cozido - Salada -Fruta	- Macarrão caseiro integral com carne moída ao molho e legumes - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne de frango em isca com brócolis - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 13:40h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 15:40h	- Arroz e feijão - Carne bovina de panela com cenoura - Salada	- Sopa de ervilha partida e legumes	- Arroz e lentilha - Estrogonofe bovino saudável - Batata assada - Salada	- Arroz e feijão - Peixe assado - Legumes sauté	- Arroz carreteiro com legume - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		719 kcal / CHO: 87 g / PTN: 19 g / LP: 13,7 g		Vit A: 230 mcg	Vit C: 26,4 mg	Cálcio: 171,2 mg	Fe: 6,3 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, nectarina, pêra, melancia

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, couve-flor, vagem

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.



ORIENTAÇÕES

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças.
- Para crianças **menores de 1 ano**, utilizar fórmula infantil.
- A fórmula infantil deve ser oferecida em copo ou com a utilização de colheres e, seguir a orientação do rótulo para cada faixa etária.
- Crianças com necessidades especiais, deve-se fazer uso de fórmulas específicas e realizar a substituição dos alimentos conforme orientação.
- A individualidade da criança deve ser sempre respeitada.
- A criança deve ser acompanhada pelo profissional responsável no momento das refeições.
- Os sinais de fome e saciedade da criança devem ser observados atentamente.
- A consistência das preparações deve ser respeitada para cada faixa etária, conforme descrição abaixo:

IDADE	TEXTURA	QUANTIDADE
A partir dos 6 meses	Alimentos bem amassados, raspados ou bem desfiados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar quantidade conforme aceitação (\pm 1 colher de sobremesa de cada grupo alimentar)
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados ou picados	Cerca de 3 a 4 colheres de sopa (respeitando cada grupo alimentar)
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados e aumentar a consistência gradativamente	Cerca de 4 a 5 colheres de sopa (respeitando cada grupo alimentar)
1 a 2 anos	Alimentos cortados pequenos	Cerca de 5 a 6 colheres de sopa (respeitando cada grupo alimentar)

- Toda particularidade deve ser repassada e acompanhada pelo RT Nutricionista.