**CARDÁPIO MAIO – BERÇÁRIO I (INTEGRAL)**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **01/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **02/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **03/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **04/05/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **05/05/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **07:40h**  **08:30h** |  | |  | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **ALMOÇO**  **10:10h** | **FERIADO** | | **FORMAÇÃO** | | - Macarrão colorido com carne moída ao molho  - Legumes amassados  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão com carne suína desfiada, batata doce e cenoura amassadas  - Fruta | | - Papa de arroz com frango picadinho e legumes  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **12:15h**  **13:40h** |  | |  | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **JANTAR**  **15:40h** |  | |  | | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina desfiada ensopada  - Legume amassado | | - Polenta cremosa com carne de frango desfiada ao molho  - Brócolis cozido picadinho | | - Papa de arroz e feijão  - Ovo picadinho  - Legume amassado | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 505 kcal / CHO: 66,4 g / PTN: 18 g / LP: 14,2 g | | Vit A: 252 mcg | | Vit C: 51 mg | | Cálcio: 347 mg | | Fe: 8 mg |

**FRUTAS DA SEMANA:** banana, maçã, kiwi, caqui

**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 MAIO – BERÇÁRIO I (INTEGRAL)**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **08/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **09/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **10/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **11/05/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **12/05/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **07:40h**  **08:30h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **ALMOÇO**  **10:10h** | - Papa de arroz e feijão com carne suína desfiada  - Purê de cenoura  - Fruta | | - Purê de mandioca  - Carne bovina desfiada ao molho com chuchu picadinho  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Ovo picadinho  - Legumes amassados  - Fruta | | - Arroz carreteiro com carne bovina e legumes picadinhos  - Salada  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Carne moída ao molho com legumes cozidos  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **12:15h**  **13:40h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **JANTAR**  **15:40h** | - Papa de arroz, lentilha, carne moída e legume cozido | | - Papa de arroz e feijão  - Carne de frango (peito) desfiado ensopado  - Legume amassado | | - Canjiquinha cremosa  - Carne suína desfiada  - Couve picadinha refogada | | - Papa de arroz e feijão  - Carne de frango desfiada  - Legume amassado | | - Sopa de ervilha partida com batata e cenoura | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 474 kcal / CHO: 67,2 g / PTN: 19 g / LP: 12 g | | Vit A: 261 mcg | | Vit C: 56 mg | | Cálcio: 349 mg | | Fe: 6,3 mg |

**FRUTAS DA SEMANA:** banana, mamão, melão, manga

**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 MAIO – BERÇÁRIO I (INTEGRAL)**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **15/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **16/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **17/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **18/05/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **19/05/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **07:40h**  **08:30h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **ALMOÇO**  **10:10h** | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina picadinha  - Legumes cozidos  - Fruta | | - Polenta cremosa com carne moída ao molho  - Abobrinha picadinha refogada  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina desfiada ao molho com legume  - Fruta | | - Papa de batata inglesa com carne moída e legumes  - Fruta | | - Papa de arroz  - Carne de frango desfiada ao molho  - Brócolis picadinho e refogado  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **12:15h**  **13:40h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **JANTAR**  **15:40h** | - Risoto de frango com legumes picadinhos | | - Papa de arroz e feijão  - Carne suína desfiada  - Legume cozido | | - Sopa de mandioca com, carne de frango e legumes | | - Papa de arroz e feijão  - Ovo picadinho  - Legumes amassados | | - Macarrão caseiro com carne moída ao molho  - Legume cozido | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 492 kcal / CHO: 66 g / PTN: 18 g / LP: 15 g | | Vit A: 256 mcg | | Vit C: 54 mg | | Cálcio: 351 mg | | Fe: 7,2 mg |

**FRUTAS DA SEMANA:** banana, maçã, abacaxi, morango

**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 MAIO – BERÇÁRIO I (INTEGRAL)**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **22/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **23/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **24/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **25/05/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **26/05/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **07:40h**  **08:30h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **ALMOÇO**  **10:10h** | - Canjiquinha cremosa  - Carne suína  - Abobrinha picadinha refogada  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Carne de frango desfiada com legumes  - Fruta | | - Macarrão caseiro integral com carne moída ao molho e legumes  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Carne moída ao molho  - Legumes amassados  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Carne de frango desfiada com legumes  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **12:15h**  **13:40h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **JANTAR**  **15:40h** | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina picadinha  - Purê de cenoura | | - Sopa de feijão com macarrão cabelinho de anjo e legumes | | - Papa de arroz e feijão  - Carne suína desfiada ensopada  - Batata doce amassada | | - Papa de arroz com carne de frango desfiada ensopada  - Brócolis e couve-flor cozidos picadinhos | | - Papa de arroz com carne bovina picadinha e legumes | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 487 kcal / CHO: 69 g / PTN: 18,7 g / LP: 13,8 g | | Vit A: 279 mcg | | Vit C: 53 mg | | Cálcio: 349 mg | | Fe: 7,6 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.**

**CARDÁPIO MAIO – BERÇÁRIO I (INTEGRAL)**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **29/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **30/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **31/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **01/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **02/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **07:40h**  **08:30h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |  | |  | |
| **ALMOÇO**  **10:10h** | - Papa de arroz e feijão  - Ovo picadinho  - Legumes amassados | | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina desfiada  - Purê de cenoura  - Fruta | | - Macarrão com carne moída ao molho e legumes  - Fruta | |  | |  | |
| **LANCHE DA TARDE**  **12:15h**  **13:40h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |  | |  | |
| **JANTAR**  **15:40h** | - Sopa de frango, arroz e legumes | | - Papa de mandioca com carne moída e legumes picadinhos | | - Papa de batata com carne de frango desfiada e vagem picadinha | |  | |  | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 512,3 kcal / CHO: 68,7 g / PTN: 19 g / LP: 15 g | | Vit A: 282 mcg | | Vit C: 54 mg | | Cálcio: 353 mg | | Fe: 7,9 mg |

**FRUTAS DA SEMANA:** banana, maçã, ameixa, morango

**VERDURAS DA SEMANA:** alface, tomate, beterraba, 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.**

**ORIENTAÇÕES**

* Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças.
* Para crianças menores de 1 ano, utilizar fórmula infantil ou leite materno.
* 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 sempre acompanhada pelo profissional responsável no momento das refeições.
* Os sinais de fome e saciedade da criança devem ser observados atentamente.
* Não acrescentar sal nas papas. Fazer uso de temperos naturais.
* A consistência e quantidade das preparações devem ser respeitadas 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 (± 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 sopa (respeitando cada grupo alimentar) |

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

Carla Denise Tavares de Miranda

RT Nutricionista – CRN8 5614