**CARDÁPIO JUNHO – 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** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **07:40h**  **08:30h** |  | |  | |  | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **ALMOÇO**  **10:10h** |  | |  | |  | | - Papa de arroz com frango desfiado e legumes  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão com carne moída  - Beterraba picadinha  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **12:15h**  **13:40h** |  | |  | |  | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |
| **JANTAR**  **15:40h** |  | |  | |  | | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina picadinha  - Legumes refogados (amassados) | | - Papa de arroz e lentilha  - Carne suína desfiada  - Purê de abóbora | |
| **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, manga, mamão, pêra

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

**\*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 JUNHO – BERÇÁRIO I (INTEGRAL)**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **05/06/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **06/06/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **07/06/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **08/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **09/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª 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 com carne suína desfiada e legume amassado  - Fruta | | - Papa de arroz, carne bovina desfiada e legumes amassados  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Ovo picadinho  - Chuchu e abobrinha picadinhos  - Fruta | | FERIADO | | RECESSO | |
| **LANCHE DA TARDE**  **12:15h**  **13:40h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Maçã cozida | | * Fórmula Infantil * Fruta | |  | |  | |
| **JANTAR**  **15:40h** | - Macarrão colorido com carne moída e legumes cozidos | | - Papa de arroz e feijão  - Carne de frango picadinha  - Legume cozido | | - Canjiquinha cremosa  - Carne suína desfiada  - Couve picadinha refogada | |  | |  | |
| **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, maçã, morango, uva

**VERDURAS DA SEMANA:** acelga, tomate, chuchu, 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 JUNHO – BERÇÁRIO I (INTEGRAL)**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **12/06/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **13/06/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **14/06/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **15/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **16/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 com carne moída e legume cozido  - Fruta | | - Papa de mandioca com carne bovina desfiada ao molho e legume picadinho  - Fruta | | - Papa de batata carne moída ao molho e cenoura picadinha  - Fruta | | - Macarrão com frango picadinho ao molho  - Legumes amassados  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Ovo picadinho  - Abobrinha picadinha  - 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** | - Sopa de feijão com macarrão, cenoura e chuchu | | - Papa de arroz e feijão com frango desfiado (peito) e abobrinha ensopada picadinha | | - Papa de arroz e lentilha com frango desfiado  - Purê de legume | | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina desfiada com legumes amassados | | - Polenta cremosa  - Carne suína desfiada 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, laranja, mamão

**VERDURAS DA SEMANA:** alface, tomate, repolho roxo, 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 JUNHO – BERÇÁRIO I (INTEGRAL)**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **19/06/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **20/06/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **21/06/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **22/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **23/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | - Papa de batata com ervilha bem cozida, frango desfiado e legume amassado  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Carne suína desfiada  - Purê de legume  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina desfiada com legumes amassados  - Fruta | | - Risoto de frango com legume  - Legume cozido  - Fruta | | - Papa de batata doce com carne moída ao molho e 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 e feijão  - Carne bovina picadinha  - Legumes refogados | | - Canjiquinha cremosa  - Carne de frango desfiada ao molho  - Couve-flor cozida | | - Macarrão com carne moída ao molho  - Legumes refogados | | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina desfiada - Purê de cenoura | | - Papa de arroz e lentilha  - Frango picadinho com 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, maçã, kiwi, melancia

**VERDURAS DA SEMANA:** alface, tomate, cenoura, couve-flor

**\*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 JUNHO – BERÇÁRIO I (INTEGRAL)**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **26/06/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **27/06/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **28/06/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **29/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **30/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5ª 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  - Chuchu refogado  - Fruta | | - Papa de arroz com frango picadinho e legumes  - Fruta | | - Papa de arroz com ervilha  - Carne moída ensopada com legumes  - Fruta | | - Papa de batata com carne de frango picadinha e legumes  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Carne suína desfiada  - Repolho refogado picadinho  - 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** | - Polenta cremosa  - Carne de frango desfiada ao molho com legumes picadinhos | | - Papa de arroz e feijão  - Carne suína desfiada  - Legumes cozidos | | - Sopa de mandioca com frango e legumes | | - Papa de arroz com feijão  - Carne moída ensopada com legumes | | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina picadinha com legumes | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 502 kcal / CHO: 70,6 g / PTN: 19,2 g / LP: 14,1 g | | Vit A: 268 mcg | | Vit C: 55 mg | | Cálcio: 348,6 mg | | Fe: 7,7 mg |

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

**VERDURAS DA SEMANA:** alface, tomate, repolho, 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 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