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

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **03/07/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **04/07/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **05/07/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **06/07/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **07/07/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **07:40h**  **08:30h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |  | |
| **ALMOÇO**  **10:10h** | - Papa de arroz e feijão  - Ovo cozido picadinho  - Legumes cozidos (amassados) | | - Papa de arroz e lentilha  - Carne bovina picadinha  - Purê de legumes  - Fruta | | - Papa de arroz e feijão  - Carne moída ensopada com legumes  - Fruta | | - Papa de arroz com frango desfiado e legumes  - Fruta | | RECESSO | |
| **LANCHE DA TARDE**  **12:15h**  **13:40h** | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | | * Fórmula Infantil * Fruta | |  | |
| **JANTAR**  **15:40h** | - Canjiquinha cremosa  - Carne moída ao molho  - Cenoura cozida | | - Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura | | - Macarrão com carne de frango desfiada ao molho  - Legumes refogados | | - Papa de arroz e feijão  - Carne bovina picadinha  - Legume refogado (amassado) | |  | |
| **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, mamão, melão

**VERDURAS DA SEMANA:** alface, tomate, cenoura, berinjela

**\*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.**