



CARDÁPIO MARÇO - BERÇÁRIO I (INTEGRAL)

		SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA 01/03/2023	QUINTA-FEIRA 02/03/2023	SEXTA-FEIRA 03/03/2023	
1ª 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 - Carne bovina picadinha - Brócolis cozido - Fruta	- Papa de arroz com frango desfiado e legumes - Fruta	- Papa de batata doce, carne moída e lentilha - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 12:15h 13:40h			→ Fórmula Infantil → Fruta	→ Fórmula Infantil → Fruta	→ Fórmula Infantil → Fruta	
	JANTAR 15:40h			- Macarrão colorido com carne moída ao molho - Legumes amassados	- Papa de arroz e feijão - Carne bovina picadinha - Cenoura cozida	- Papa de arroz com ovo picadinho - Legume cozido e 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, 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 MARÇO - BERÇÁRIO I (INTEGRAL)

		SEGUNDA-FEIRA 06/03/2023	TERÇA-FEIRA 07/03/2023	QUARTA-FEIRA 08/03/2023	QUINTA-FEIRA 09/03/2023	SEXTA-FEIRA 10/03/2023	
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 e repolho picadinho refogado - Fruta	- Macarrão colorido com carne de frango picadinha ao molho - Legume amassado - Fruta	- Papa de arroz e feijão - Ovo picadinho - Purê de couve-flor - Fruta	- Papa de arroz e feijão - Peixe desfiado ao molho com legumes cozidos - Fruta	- Papa de batata, carne moída e legumes amassados - 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 bovina desfiada ensopada - Legume amassado	- Canjiquinha cremosa - Carne suína desfiada - Couve picadinha refogada	- Papa de arroz com carne bovina desfiada e legumes cozidos	- Papa de arroz e feijão - Carne de frango desfiada - Legume amassado	
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, uva

VERDURAS DA SEMANA: acelga, tomate, repolho, 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 MARÇO - BERÇÁRIO I (INTEGRAL)

		SEGUNDA-FEIRA 13/03/2023	TERÇA-FEIRA 14/03/2023	QUARTA-FEIRA 15/03/2023	QUINTA-FEIRA 16/03/2023	SEXTA-FEIRA 17/03/2023	
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 mandioca com carne bovina picadinha - Legumes cozidos - Fruta	- Papa de arroz com frango picadinho e legumes - Fruta	- Papa de arroz, ervilha, carne moída e legumes - Fruta	- Papa de arroz - Carne de frango desfiada ao molho - Purê de mandioca - Fruta	- Papa de arroz e feijão - Carne suína picadinha - 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 com abobrinha	- Papa de arroz e feijão - Carne suína desfiada - Legume cozido	- Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	- Papa de arroz e feijão - Carne moída ao molho com legumes amassados	- Papa de arroz e feijão - Carne bovina desfiada ensopada - 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, manga

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, cenoura, 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 MARÇO - BERÇÁRIO I (INTEGRAL)

		SEGUNDA-FEIRA 20/03/2023	TERÇA-FEIRA 21/03/2023	QUARTA-FEIRA 22/03/2023	QUINTA-FEIRA 23/03/2023	SEXTA-FEIRA 24/03/2023	
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 moída ao molho - vagem refogada picadinha - Fruta	- Papa de arroz e feijão - Carne de frango desfiada com legumes - Fruta	- Papa de arroz e feijão - Ovo picadinho - Legume amassado - Fruta	- Macarrão caseiro integral com carne moída ao molho e legumes - Fruta	- Papa de arroz e feijão - Carne de frango desfiada - Brócolis cozido - 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	- Sopa de ervilha partida e legumes	- Papa de batata, com frango desfiado e legumes	- Papa de arroz e feijão - Peixe desfiado ao molho com legumes cozidos	- 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 MARÇO - BERÇÁRIO I (INTEGRAL)

		SEGUNDA-FEIRA 27/03/2023	TERÇA-FEIRA 28/03/2023	QUARTA-FEIRA 29/03/2023	QUINTA-FEIRA 30/03/2023	SEXTA-FEIRA 31/03/2023
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 - Abobrinha refogada - Fruta	- Sopa de feijão com macarrão e legumes - Fruta	- Papa de arroz e feijão - Carne suína desfiada ao molho - Legume cozido	- Papa de batata, feijão, carne moída e legumes - Fruta	- Papa de arroz e feijão - Carne de frango desfiada ensopada com legume - Fruta
	LANCHE DA TARDE 12:15h 13:40h	→ Fórmula Infantil → Fruta	→ Fórmula Infantil → Fruta	→ Fórmula Infantil → Fruta	→ Fórmula Infantil → Maçã cozida	→ Fórmula Infantil → Fruta
	JANTAR 15:40h	- Papa de arroz e lentilha - Carne moída ao molho - Legume cozido	- Papa de arroz e feijão - Carne bovina desfiada ensopada - Brócolis picadinho com cenoura	- Polenta cremosa - Carne de frango ao molho - Legumes amassados	- Papa de arroz, carne suína desfiada e abóbora	- Papa de arroz e feijão - omelete - Legumes picadinhos
Composição nutricional (média semanal)		495 kcal / CHO: 66,2 g / PTN: 17 g / LP: 13 g		Vit A: 275,8 mcg	Vit C: 50,8 mg	Cálcio: 349 mg Fe: 8 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, kiwi, uva

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, cenoura, 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.



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 (\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)

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