



CARDÁPIO NUTRICIONAL

02 à 06 de Setembro

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de maracujá com banana	Creme de abacate	Mamão picadinho com banana amassada	Maçã cozidinha raspadinha
ALMOÇO 10h30	Arroz e Feijão Franguinho desfiado Cenourinha palito e beterraba em quadradinhos	Minestra (feijão com verduras + macarrão cabelo de anjo) Carne moidinha	Arroz e Feijão Peixinho Purê de batata doce Brócolis e cenourinha palito	Arroz e Feijão Polenta mole Franguinho ensopado Couve flor e espinafre refogado	Arroz e feijão Carne ensopadinha Batata aipo em rodelinhas bem cozidinha Brócolis e beterraba em quadradinhos
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de mamão com banana	Mamão amassado com suco de laranja	Creme de manga	Creme de morango com banana	Creme de abacate
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (cenoura, abóbora, chuchu, batata aipo com carne)	Arroz+feijão Peixinho Purê de abóbora Brócolis cozido	Arroz +Feijão Franguinho desfiado Beterraba em quadradinhos e couve flor	Arroz +Feijão Carne moidinha com batatinha inglesa e chuchu Abobrinha cozida	Canja de galinha (cenoura, batata inglesa, abobrinha e chuchu)

Recomendações gerais:

- A partir dos 6 meses , a técnica BLW de oferta de alimentos poderá ser iniciada. Com ofertas dos alimentos em pedaços (preferencialmente em forma de palito) e bem macios .
- Feijão: Do 6^a ao 8^a mês, utiliza-se apenas o caldo do feijão. A partir do 9^a mês inclui-se na alimentação o creme de feijão (caldo + grão de feijão amassado) O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve).
- Quando for ofertada papa deve ficar com a consistência em forma de purê grosso. A carne deve ser cozida junto com os legumes e retirada depois.
- As frutas estão sujeitas a substituições em virtude da disponibilidade.
- Preparar os alimentos bem amassadinhos com o garfo e as carnes/frango bem picadinhos/desfiadas. Não usar liquidificador e peneira para o preparo das papas.
- Não adicionar sal e açúcar nas preparações.



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

09 à 13 de Setembro

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Creme de manga	Papa de Morango com banana	Banana amassada com aveia	Creme de pera com mamão com suco de laranja	Creme de abacate
ALMOÇO 10h30	Macarrão cabelo de anjo com iscas de Carne desfiadinha Abóbora cozida amassadinha e brócolis	Arroz +Feijão Frango desfiado Batata doce cozida amassadinha espinafre refogado	Arroz +feijão carne picadinha purê de abóbora beterraba em quadrinhos	Arroz +Feijão Purê de cenoura Brócolis Peixinho desfiado	Arroz +Feijão Franguinho ensopado Purê de batata aipo com beterraba
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de abacate	Maçã cozidinha raspadinha	Mamão com banana amassadinhos	Creme de manga	Banana amassada com aveia
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (cenoura, abóbora, chuchu, batata aipo com carne)	Arroz +Feijão Carne moída Purê de batata aipo com beterraba	Arroz +Feijão Frango ensopadinho purê de abóbora e brócolis cozido	Minestra (cabelinho de anjo) Carne moída brócolis	Canja de galinha (arroz, cenoura, batata e cebolinha verde)

Recomendações gerais:

- A partir dos 6 meses, a técnica BLW de oferta de alimentos poderá ser iniciada. Com ofertas dos alimentos em pedaços (preferencialmente em forma de palito) e bem macios.
- Feijão: Do 6^a ao 8^a mês, utiliza-se apenas o caldo do feijão. A partir do 9^a mês inclui-se na alimentação o creme de feijão (caldo + grão de feijão amassado) O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve).
- Quando for ofertada papa deve ficar com a consistência em forma de purê grosso. A carne deve ser cozida junto com os legumes e retirada depois.
- As frutas estão sujeitas a substituições em virtude da disponibilidade.
- Preparar os alimentos bem amassadinhos com o garfo e as carnes/frango bem picadinhas/desfiadas. Não usar liquidificador e peneira para o preparo das papas.
- Não adicionar sal e açúcar nas preparações.



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

16 a 20 de setembro

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de maracujá com banana	Creme de abacate	Mamão picadinho com banana amassada	Maçã cozidinha raspadinha
ALMOÇO 10h30	Arroz e Feijão Franguinho desfiado Cenourinha palito e beterraba em quadradinhos	Minestra (feijão com verduras + macarrão cabelo de anjo) Carne moidinha	Arroz e Feijão Peixinho Purê de batata doce Brócolis e cenourinha palito	Arroz e Feijão Polenta mole Franguinho ensopado Couve flor e espinafre refogadinho	Arroz e feijão Carne ensopadinha Batata aipo em rodelinhas bem cozidinha Brócolis e beterraba em quadradinhos
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de mamão com banana	Mamão amassado com suco de laranja	Creme de manga	Creme de morango com banana	Creme de abacate
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (cenoura, abóbora, chuchu, batata aipo com carne)	Arroz+feijão Peixinho Purê de abóbora Brócolis cozido	Arroz +Feijão Franguinho desfiado Beterraba em quadradinhos e couve flor	Arroz +Feijão Carne moidinha com batatinha inglesa e chuchu Abobrinha cozida	Canja de galinha (cenoura, batata inglesa, abobrinha e chuchu)

Recomendações gerais:

- A partir dos 6 meses , a técnica BLW de oferta de alimentos poderá ser iniciada. Com ofertas dos alimentos em pedaços (preferencialmente em forma de palito) e bem macios .
- Feijão: Do 6^a ao 8^a mês, utiliza-se apenas o caldo do feijão. A partir do 9^a mês inclui-se na alimentação o creme de feijão (caldo + grão de feijão amassado) O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve).
- Quando for ofertada papa deve ficar com a consistência em forma de purê grosso. A carne deve ser cozida junto com os legumes e retirada depois.
- As frutas estão sujeitas a substituições em virtude da disponibilidade.
- Preparar os alimentos bem amassadinhos com o garfo e as carnes/frango bem picadinhas/desfiadas. Não usar liquidificador e peneira para o preparo das papas.
- Não adicionar sal e açúcar nas preparações.



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

23 a 27 de setembro

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Creme de manga	Papa de Morango com banana	Banana amassada com aveia	Creme de pera com mamão com suco de laranja	Creme de abacate
ALMOÇO 10h30	Macarrão cabelo de anjo com iscas de Carne desfiadinha Abóbora cozida amassadinha e brócolis	Arroz +Feijão Frango desfiado Batata doce cozida amassadinha espinafre refogado	Arroz +feijão carne picadinha purê de abóbora beterraba em quadradinhos	Arroz +Feijão Purê de cenoura Brócolis Peixinho desfiado	Arroz +Feijão Franguinho ensopado Purê de batata aipo com beterraba
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de abacate	Maçã cozidinha raspadinha	Mamão com banana amassadinhos	Creme de manga	Banana amassada com aveia
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (cenoura, abóbora, chuchu, batata aipo com carne)	Arroz +Feijão Carne moída Purê de batata aipo com beterraba	Arroz +Feijão Frango ensopadinho purê de abóbora e brócolis cozido	Minestra (cabelinho de anjo) Carne moída brócolis	Canja de galinha (arroz, cenoura, batata e cebolinha verde)

Recomendações gerais:

- a. A partir dos 6 meses, a técnica BLW de oferta de alimentos poderá ser iniciada. Com ofertas dos alimentos em pedaços (preferencialmente em forma de palito) e bem macios.
- b. Feijão: Do 6º ao 8º mês, utiliza-se apenas o caldo do feijão. A partir do 9º mês inclui-se na alimentação o creme de feijão (caldo + grão de feijão amassado) O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve).
- c. Quando for ofertada papa deve ficar com a consistência em forma de purê grosso. A carne deve ser cozida junto com os legumes e retirada depois.
- d. As frutas estão sujeitas a substituições em virtude da disponibilidade.
- e. Preparar os alimentos bem amassadinhos com o garfo e as carnes/frango bem picadinhos/desfiados. Não usar liquidificador e peneira para o preparo das papas.
- f. Não adicionar sal e açúcar nas preparações.