



CARDÁPIO NUTRICIONAL

04à08de Novembro

Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de maracujá com banana	Creme de abacate com manga	Mamão picadinho com banana em quadradinho	Maçã raspadinha
ALMOÇO 10h30	Arroz e Feijão Franguinho ensopado Cenourinha e beterraba	Minestra(feijão com verduras + macarrão cabelo de anjo) Carne moída	Sopinha de verduras (carne)	Arroz e Feijão Peixinho desfiado Purê de batata doce Brócolis e cenourinha palito	Arroz e feijão Carne ensopadinha Couve flor e beterraba
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de mamão com banana	Mamão amassado com suco de laranja	Creme de manga	Creme de morango com manga	Creme de abacate
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (com carne)	Arroz+feijão Peixinho Purê de abóbora Beterraba picadinha	Arroz +Feijão Frango desfiado Sufê de cenoura brócolis	Arroz e Feijão Tirinhas de frango Batatinha aipo em quadradinho Purê de abóbora Espinafre refogado	Canja de galinha (cenoura, batata e chuchu)

Recomendações gerais:

- Do 4^a ao 8^a mês, a fruta deve ser oferecida em forma de papa. Após em forma in natura, observando que sejam bem macias.
- 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 mais grão de feijão amassado)
- A papa deve ficar com a consistência em forma de purê grosso. O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve).
- 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

11 à 15 de Novembro

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de Morango com banana	Manga picadinha	Papa de pera Mamão com laranja picadinhos	FERIADO
ALMOÇO 10h30	Macarrão cabelo de anjo + lentilha com iscas de carne Abóbora cozida amassadinha e brócolis	Arroz +Feijão Frango desfiado Batata doce cozida amassadinha e espinafre	Arroz +Feijão Purê de cenoura e brócolis Frango desfiado	Arroz +feijão peixinho Abóbora e batata inglesa cozida	
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de abacate	Maçã raspadinha	Mamão com banana amassadinhos	Creme de Manga	
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (carne)	Arroz +Feijão Peixinho Purê de batata inglesa com beterraba	Arroz +Feijão Frango ensopadinho purê de abóbora	Minestra(cabelinho de anjo) Carne moidinha brócolis	

Recomendações gerais:

- Do 4^a ao 8^a mês, a fruta deve ser oferecida em forma de papa. Após em forma in natura, observando que sejam bem macias.
- 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 mais grão de feijão amassado)
- Sempre usar o garfo, não liquidificar e não passar na peneira.
- A papa deve ficar com a consistência em forma de purê grosso. O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve).
- A carne deve ser cozida junto com os legumes e retirada depois. As frutas e sucos estão sujeitos 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.



CARDÁPIO NUTRICIONAL

18 a 22 de Novembro

Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de maracujá com banana	FERIADO	Mamão picadinho com banana em quadradinho	Maçã raspadinha
ALMOÇO 10h30	Arroz e Feijão Franguinho ensopado Cenourinha e beterraba	Minestra(feijão com verduras + macarrão cabelo de anjo) Carne moidinha		Arroz e Feijão Peixinho desfiado Purê de batata doce Brócolis e cenourinha palito	Arroz e feijão Carne ensopadinha Couve flor e beterraba
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de mamão com banana	Mamão amassado com suco de laranja		Creme de morango com manga	Creme de abacate
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (com carne)	Arroz+feijão Peixinho Purê de abóbora Beterraba picadinha		Arroz e Feijão Tirinhas de frango Batatinha aipo em quadradinho Purê de abóbora Espinafre refogado	Canja de galinha (cenoura, batata e chuchu)

Recomendações gerais:

- Do 4^a ao 8^a mês, a fruta deve ser oferecida em forma de papa. Após em forma in natura, observando que sejam bem macias.
- 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 mais grão de feijão amassado)
- A papa deve ficar com a consistência em forma de purê grosso. O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve).
- 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

25 a 29 de Novembro

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de Morango com banana	Manga picadinha	Papa de pera Mamão com laranja picadinhos	Creme de abacate
ALMOÇO 10h30	Macarrão cabelo de anjo + lentilha com iscas de carne Abóbora cozida amassadinha e brócolis	Arroz +Feijão Frango desfiado Batata doce cozida amassadinha e espinafre	Arroz +Feijão Purê de cenoura e brócolis Frango desfiado	Arroz +feijão peixinho Abóbora e batata inglesa cozida	Macarrão cabelo de anjo+ Feijão Papa de abóbora, batata e Carne moída
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de abacate	Maçã raspadinha	Mamão com banana amassadinhos	Creme de Manga	Banana amassada com aveia
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (carne)	Arroz +Feijão Peixinho Purê de batata inglesa com beterraba	Arroz +Feijão Frango ensopadinho purê de abóbora	Minestra(cabelinho de anjo) Carne moidinha brócolis	Canja de galinha (arroz, cenoura, batata e cebolinha verde)

Recomendações gerais:

- Do 4^a ao 8^a mês, a fruta deve ser oferecida em forma de papa. Após em forma in natura, observando que sejam bem macias.
- 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 mais grão de feijão amassado)
- Sempre usar o garfo, não liquidificar e não passar na peneira.
- A papa deve ficar com a consistência em forma de purê grosso. O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve).
- A carne deve ser cozida junto com os legumes e retirada depois. As frutas e sucos estão sujeitos 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.