



## CARDÁPIO NUTRICIONAL

04à08de Novembro

Responsável técnica  
Marivone Rosa – Nutricionista  
CRN 10-211

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>DESJEJUM/ COLAÇÃO</b> 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de maracujá com banana	Creme de abacate com manga	Mamão picadinho com banana em quadradinho	Maçã raspadinha
<b>ALMOÇO</b> 10h30	Arroz e Feijão Franguinho ensopado Cenourinha e beterraba	Minestra( feijão com verduras + macarrão cabelo de anjo) Carne moidinha	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
<b>LANCHE DA TARDE</b> 14h15	Creme de mamão com banana	Mamão amassado com suco de laranja	Creme de manga	Creme de morango com manga	Creme de abacate
<b>JANTAR</b> 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<sup>a</sup> ao 8<sup>a</sup> mês, a fruta deve ser oferecida em forma de papa. Após em forma in natura, observando que sejam bem macias.
- Feijão: Do 6<sup>a</sup> ao 8<sup>a</sup> mês, utiliza-se apenas o caldo do feijão. A partir do 9<sup>a</sup> 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
<b>DESJEJUM/ COLAÇÃO</b> 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de Morango com banana	Manga picadinha	Papa de pera Mamão com laranja picadinhos	<b>FERIADO</b>
<b>ALMOÇO</b> 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	
<b>LANCHE DA TARDE</b> 14h15	Creme de abacate	Maçã raspadinha	Mamão com banana amassadinhos	Creme de Manga	
<b>JANTAR</b> 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<sup>a</sup> ao 8<sup>a</sup> mês, a fruta deve ser oferecida em forma de papa. Após em forma in natura, observando que sejam bem macias.
- Feijão: Do 6<sup>a</sup> ao 8<sup>a</sup> mês, utiliza-se apenas o caldo do feijão. A partir do 9<sup>a</sup> 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
<b>DESJEJUM/ COLAÇÃO</b> 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de maracujá com banana	<b>FERIADO</b>	Mamão picadinho com banana em quadradinho	Maçã raspadinha
<b>ALMOÇO</b> 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
<b>LANCHE DA TARDE</b> 14h15	Creme de mamão com banana	Mamão amassado com suco de laranja		Creme de morango com manga	Creme de abacate
<b>JANTAR</b> 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<sup>a</sup> ao 8<sup>a</sup> mês, a fruta deve ser oferecida em forma de papa. Após em forma in natura, observando que sejam bem macias.
- Feijão: Do 6<sup>a</sup> ao 8<sup>a</sup> mês, utiliza-se apenas o caldo do feijão. A partir do 9<sup>a</sup> 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
<b>DESJEJUM/ COLAÇÃO</b> 8h30	Banana amassada com aveia	Creme de Morango com banana	Manga picadinha	Papa de pera Mamão com laranja picadinhos	Creme de abacate
<b>ALMOÇO</b> 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
<b>LANCHE DA TARDE</b> 14h15	Creme de abacate	Maçã raspadinha	Mamão com banana amassadinhos	Creme de Manga	Banana amassada com aveia
<b>JANTAR</b> 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<sup>a</sup> ao 8<sup>a</sup> mês, a fruta deve ser oferecida em forma de papa. Após em forma in natura, observando que sejam bem macias.
- Feijão: Do 6<sup>a</sup> ao 8<sup>a</sup> mês, utiliza-se apenas o caldo do feijão. A partir do 9<sup>a</sup> 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.