

Cardápio Dinâmico

Berçário – 2ª fase



Nutricionista Responsável: Carla Iespa Garcia
CRN 08100993

COLAÇÃO

Semanas de Novembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 06/11	Suco de laranja lima
3ª feira Dias 07/11 e 21/11	Suco de manga
4ª feira Dias 08/11 e 22/11	Suco de mamão
5ª feira Dias 09/11 e 23/11	Suco de maçã
6ª feira Dias 10/11 e 24/11	Suco de melão

Semanas de Novembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dias 13/11 e 27/11	Suco de laranja lima
3ª feira Dias 14/11 e 28/11	Suco de melancia
4ª feira Dias 29/11	Suco de manga
5ª feira Dias 16/11 e 30/11	Suco de laranja lima com mamão
6ª feira Dias 17/11 e 01/12	Suco de maçã

ALMOÇO/JANTAR

Semanas de Novembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 06/11	Arroz, feijão mulatinho, fusilli com sálvia, carne moída colorida (com cenoura)
3ª feira Dias 07/11 e 21/11	Arroz, feijão preto com agrião, frango ensopado, espinafre refogado e beterraba cozida
4ª feira Dias 08/11 e 22/11	Arroz colorido, feijão preto com bortalha, carne assada ao molho, batata cozida e saladinha de brócolis
5ª feira Dias 09/11 e 23/11	Arroz, feijão preto com espinafre, frango assado, creme de legumes e saladinha de chicória refogada
6ª feira Dias 10/11 e 24/11	Arroz, feijão preto com bortalha, bife de panela, abóbora cozida e saladinha de vagem

Semanas de Novembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dias 13/11 e 27/11	Espaguete à bolonhesa, feijão preto com agrião, cenoura refogada e saladinha de acelga refogada
3ª feira Dias 14/11 e 28/11	Arroz, feijão carioca, frango ensopado, e creme de legumes cozidos (batata doce, abobrinha e cenoura)
4ª feira Dias 29/11	Arroz, feijão preto com espinafre, picadinho de carne, jardineira de legumes e saladinha de chicória refogada
5ª feira Dias 16/11 e 30/11	Arroz com brócolis, feijão preto com bortalha, frango desfiadinho e salada de repolho roxo cozido
6ª feira Dias 17/11 e 01/12	Arroz, Feijão preto com couve, carne ensopadinha, aipim com abóbora e chuchu refogados

SOBREMESAS

Semanas de Novembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 06/11	Banana
3ª feira Dias 07/11 e 21/11	Melão
4ª feira Dias 08/11 e 22/11	Maçã
5ª feira Dias 09/11 e 23/11	Mamão
6ª feira Dias 04/11 e 18/11	Manga

Semanas de Novembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dias 13/11 e 27/11	Melancia
3ª feira Dias 14/11 e 28/11	Mamão
4ª feira Dias 29/11	Banana
5ª feira Dias 16/11 e 30/11	Maçã
6ª feira Dias 17/11 e 01/12	Pera

LANCHE DA TARDE

Semanas de Novembro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 06/11	Manga
3ª feira Dias 07/11 e 21/11	Maçã
4ª feira Dias 08/11 e 22/11	Banana
5ª feira Dias 09/11 e 23/11	Mix de frutas
6ª feira Dias 10/11 e 24/11	Mamão com aveia

Semanas de Novembro: 2ª e 4ª

2ª feira Dias 13/11 e 27/11	Maçã
3ª feira Dias 14/11 e 28/11	Banana
4ª feira Dias 29/11	Mix de frutas
5ª feira Dias 16/11 e 30/11	Manga
6ª feira Dias 17/11 e 01/12	Mamão com aveia

Obs.: A partir dos 7 ½ meses, diariamente, haverá o acréscimo de arroz papa e caldo de feijão enriquecido, com folhosos verdes escuros ou beterraba, no almoço e no jantar e inicialmente ¼ gema de ovo no almoço, 2 vezes/semana (3ª e 5ª feira), respeitando-se as recomendações do Pediatra. O cardápio poderá sofrer algumas alterações por alimentos de mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista.