

Cardápio Dinâmico

Berçário – 1ª fase



Nutricionista Responsável: Carla Iespa Garcia
CRN 08100993

COLAÇÃO

Semanas de Janeiro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 15/01 e 29/01	Suco de laranja lima
3ª feira Dia 16/01 e 30/01	Suco de melancia
4ª feira Dias 03/01, 17/01 e 31/01	Suco de mamão
5ª feira Dias 04/01, 18/01 e 01/02	Suco de maçã
6ª feira Dias 05/01, 19/01 e 02/02	Suco de manga

Semanas de Janeiro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 08/01 e 22/01	Suco de laranja lima
3ª feira Dias 09/01 e 23/01	Suco de manga
4ª feira Dias 10/01 e 24/01	Suco de maçã
5ª feira Dias 11/01 e 25/01	Suco de laranja lima
6ª feira Dias 12/01 e 26/01	Suco de pera

ALMOÇO/JANTAR

Semanas de Janeiro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 15/01 e 29/01	Papa salgada: Couve, Inhame, Chuchu, Abóbora e Carne vermelha + Massinha
3ª feira Dia 02/01 (jantar), 16/01 e 30/01	Papa salgada: Bertalha, Batata doce, Cenoura, Abobrinha e Peito de frango + ovo
4ª feira Dias 03/01, 17/01 e 31/01	Papa salgada: Beterraba, Batata Baroa, Abóbora, Chuchu e Carne vermelha + Massinha
5ª feira Dias 04/01, 18/01 e 01/02	Papa salgada: Bertalha, Batata inglesa, Cenoura, Abobrinha e Peito de frango + ovo
6ª feira Dias 05/01, 19/01 e 02/02	Papa salgada: Agrião, Cará, Abóbora, Chuchu e Carne vermelha + Massinha

Semanas de Janeiro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 08/01 e 22/01	Papa salgada: Espinafre, Batata baroa, Abóbora, Chuchu e Carne vermelha + Massinha
3ª feira Dias 09/01 e 23/01	Papa salgada: Brócolis, Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha e Peito de frango + ovo
4ª feira Dias 10/01 e 24/01	Papa salgada: Agrião, Batata doce, Abóbora, Chuchu e Carne vermelha + Massinha
5ª feira Dias 11/01 e 25/01	Papa salgada: Beterraba, Batata inglesa, Cenoura, Abobrinha e Peito de frango + ovo
6ª feira Dias 12/01 e 26/01	Papa salgada: Bertalha, Inhame, Abóbora, Chuchu e Carne vermelha + Massinha

SOBREMESAS

Semanas de Janeiro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 15/01 e 29/01	Mamão
3ª feira Dia 02/01 (jantar), 16/01 e 30/01	Pera
4ª feira Dias 03/01, 17/01 e 31/01	Banana
5ª feira Dias 04/01, 18/01 e 01/02	Melão
6ª feira Dias 05/01, 19/01 e 02/02	Maçã

Semanas de Janeiro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 08/01 e 22/01	Maçã
3ª feira Dias 09/01 e 23/01	Banana
4ª feira Dias 10/01 e 24/01	Melão
5ª feira Dias 11/01 e 25/01	Mamão
6ª feira Dias 12/01 e 26/01	Pera

LANCHE DA TARDE

Semanas de Janeiro: 1ª e 3ª

2ª feira Dias 15/01 e 29/01	Papa de banana
3ª feira Dia 02/01, 16/01 e 30/01	Papa de maçã
4ª feira Dias 03/01, 17/01 e 31/01	Papa de manga
5ª feira Dias 04/01, 18/01 e 01/02	Papa de pera com aveia
6ª feira Dias 05/01, 19/01 e 02/02	Papa de frutas

Semanas de Janeiro: 2ª e 4ª

2ª feira Dia 08/01 e 22/01	Papa de manga
3ª feira Dias 09/01 e 23/01	Papa de mamão com aveia
4ª feira Dias 10/01 e 24/01	Papa de pera
5ª feira Dias 11/01 e 25/01	Papa de banana
6ª feira Dias 12/01 e 26/01	Papa de frutas

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 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.