

CARDÁPIO BERÇÁRIO B – 2018
1ª e 3ª SEMANAS
Dona Dionea

| Refeições | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---------------------------------|---|--|--|---|--|
| Lanche da manhã 08:15 | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca |
| Almoço 10:30 | Carreiro de carne moída +feijão+cenoura cozida +brócolis +suco natural | Arroz/aipim/batata doce +lentilha com carne +beterraba +repolho cozido+suco natural | Purê +feijão +frango desfiado+Chuchu com tempero verde + Cenoura+suco natural | Arroz+feijão+carne picada+moranga/abobrinha+ vagem+suco natural | Galinhada+batatinha+brócolis +tomate+suco natural |
| 13:00 | Leite (mamadeira)/ iogurte | Leite (mamadeira)/ iogurte | Leite (mamadeira)/ iogurte | Leite (mamadeira)/ iogurte | Leite (mamadeira)/ iogurte |
| Lanche da tarde 1: 14:30 | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Lanche da tarde 2: 15:30 | Pão integral com chímia/doce de leite/melado + suco natural ou suco de fruta inegral pasteurizado | Cuca + bebida láctea | Sopa | Sanduíche de pão integral com carne moída/frango ou pizza de carne moída/frango ou bolo salgado + suco | Pão integral com frios + suco |

OBS: Cardápio sujeito a alterações dos dias da semana.

Caroline Ortolan
Nutricionista CRN2 9237

Valores Nutricionais

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1. Energia: 1370,36– 100% | 6. Vitamina A: 1121,88 ug | 11. Cálcio: 894,098 mg |
| 2. Carboidratos: 241,712 g – 62,13% | 7. Vitamina C: 84,682 mg | |
| 3. Proteínas: 30,32g – 15,27% | 8. Magnésio: 142,9 mg | |
| 4. Gorduras: 41,738g – 22,59% | 9. Ferro: 14,72 mg | |
| 5. Fibras: 10,174 g | 10. Zinco: 4,81 mg | |

CARDÁPIO BERÇÁRIO B – ANO DE 2018
2ª e 4ª SEMANAS
Dona Dionea

| Refeições | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---------------------------------|--|---|--|--|---|
| Lanche da manhã 08:15 | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca | Leite com cereal/ bolacha/bolo/pão/cuca |
| Almoço 10:30 | Macarrão+feijão+Bolo de carne/hackbraden+abobrinha+repolho cozido+suco natural | Carreteiro de carne picada +feijão+ couve flor/brócolis+tomate+suco natural | Galinhada+feijão+batatinha +chuchu/vagem+cenoura+ suco natural | Arroz+lentilha+frango+couv e cozida+Moranga+suco natural | Massa com molho de frango+feijão+beterraba +brócolis+suco natural |
| 13:00 | Leite (mamadeira)/ iogurte | Leite (mamadeira)/ iogurte | Leite (mamadeira)/ iogurte | Leite (mamadeira)/ iogurte | Leite (mamadeira)/ iogurte |
| Lanche da tarde 1: 14:00 | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Lanche da tarde 2: 15:30 | Cachorro quente de carne moída/frango com pão integral + suco | Bolo + bebida láctea | Sopa | Torta de bolacha | Pão integral com frios + suco |

OBS: Cardápio sujeito a alterações dos dias da semana.

Caroline Ortolan
Nutricionista - CRN2 9237

Valores nutricionais:

- 6. Energia: 1370,36– 100%
- 7. Carboidratos: 241,712 g – 62,13%
- 8. Proteínas: 30,32g – 15,27%
- 9. Gorduras: 41,738g – 22,59%
- 10. Fibras: 10,174 g

- 6. Vitamina A: 1121,88 ug
- 7. Vitamina C: 84,682 mg
- 8. Magnésio: 142,9 mg
- 9. Ferro: 14,72 mg
- 10. Zinco: 4,81 mg

- 11. Cálcio: 894,098 mg

RECOMENDAÇÕES PARA PROFESSORES/monitores e merendeiras



→ Leite: iniciar oferecendo **120 ml**/criança de 4 meses (acrescentar 30 ml a cada mês a mais de vida, até chegar a 210 ml).

→ Cereal: 3 colheres (sopa) para cada litro de leite - **70g** (se 210 ml de leite- fazer proporcional)

→ Açúcar, de preferência mascavo (OPCIONAL): 2 colheres de (sopa) cheias para cada litro de leite – **40g** (se 210 ml de leite- fazer proporcional)

Variar o cereal durante a semana: mucilon de arroz e mucilon de milho.

| Quantidade de leite | Cereal (em gramas, para cada litro de leite) | Açúcar, opcional (em gramas, para cada litro de leite) |
|-----------------------------------|---|---|
| 120 ml – 4 meses | 40 | 22 |
| 150 ml – 5 meses | 50 | 28 |
| 180 ml - 6 meses | 60 | 34 |
| 210 ml – 7 meses em diante | 70 | 40 |

O intervalo de no mínimo 1h30min entre uma refeição e outra deve ser respeitado;

Sempre permitir que a criança repita a refeição, a não ser que tenha outra orientação do médico pediatra e/ou nutricionista;

Rejeitado o alimento, é necessário estimular que a criança experimente (não forçar, apenas oferecer novamente).

- # Os alimentos devem ser oferecidos isoladamente, para que as crianças possam distinguir o sabor e as características de cada um;
- # Dê o exemplo, comendo frutas, verduras e legumes, nem que seja uma porção pequena.
- # As frutas quando levadas às salas devem ser descascadas (quando convir) na presença das crianças, para que elas conheçam o alimento que vão consumir.
- # O Ato pedagógico envolvido nas refeições de alunos e professores deve ser priorizado, ou seja, o professor deve sentar-se com o aluno a mesa e comer juntamente com o mesmo, dando o exemplo.
- # Oferecer água nos intervalos.

RECOMENDAÇÕES PARA AUXILIARES DE SERVIÇOS GERAIS

- # Controlar a quantidade de açúcar, sal e óleo das preparações;

