

**CARDÁPIO BERÇÁRIO A – 2018**  
**1ª e 3ª SEMANAS**  
**Moacir Pereira**

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Lanche da manhã 08:00</b>	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal
<b>09:00</b>	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
<b>Almoço 10:20</b>	Sopa	Carreteiro de carne moída e legumes (batata, cenoura) + feijão	Purê +feijão +frango desfiado+Chuchu com tempero verde + Cenoura	Sopa	Galinhada+batatinha+brócolis +tomate
<b>12:30</b>	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)
<b>Lanche da tarde 1: 14:00</b>	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
<b>Lanche da tarde 2: 15:30</b>	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Leite com bolacha/ Mingau de Farinha láctea/ Mingau de aveia

OBS: Cardápio sujeito a alterações dos dias da semana.

**Caroline Ortolan**  
 Nutricionista CRN2 9237

**Valores Nutricionais**

- |                                     |                           |                        |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1. Energia: 1096,33 kcal – 100%     | 6. Vitamina A: 765,416 ug | 11. Cálcio: 713,288 mg |
| 2. Carboidratos: 173,472 g – 63,13% | 7. Vitamina C: 65,722 mg  |                        |
| 3. Proteínas: 39,256 g – 13,92%     | 8. Magnésio: 112,01 mg    |                        |
| 4. Gorduras: 28,766 g – 22,96%      | 9. Ferro: 10,096 mg       |                        |
| 5. Fibras: 7,534 g                  | 10. Zinco: 3,906 mg       |                        |

**CARDÁPIO BERÇÁRIO A – ANO DE 2018**  
**2ª e 4ª SEMANAS**  
**Moacir Pereira**

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche da manhã às 08:00	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal
09:00	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
Almoço 10:20	Sopa	Carreteiro de carne picada + feijão+ couve flor/brócolis+tomate	Galinhada+feijão+batatinha +chuchu/vagem+cenoura	Arroz+lentilha+frango+couv e cozida+Moranga.	Massa com molho de frango+feijão+beterraba +brócolis
12:30	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)
Lanche da tarde 1: 14:00	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
Lanche da tarde 2: 15:30	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Leite com bolacha/ Mingau de Farinha láctea/ Mingau de aveia

\*Complemento: farinha de aveia ou farinha láctea  
 OBS: Cardápio sujeito a alterações dos dias da semana.

Caroline Ortolan  
 Nutricionista - CRN2 9237

**Valores nutricionais:**

- |                                     |                           |                        |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 6. Energia: 1096,33 kcal – 100%     | 6. Vitamina A: 765,416 ug | 11. Cálcio: 713,288 mg |
| 7. Carboidratos: 173,472 g – 63,13% | 7. Vitamina C: 65,722 mg  |                        |
| 8. Proteínas: 39,256 g – 13,92%     | 8. Magnésio: 112,01 mg    |                        |
| 9. Gorduras: 28,766 g – 22,96%      | 9. Ferro: 10,096 mg       |                        |
| 10. Fibras: 7,534 g                 | 10. Zinco: 3,906 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.

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

# 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;

Em relação a consistência, para crianças menores de 8 meses, o alimento deve ser oferecido amassado, e após, em pedacinhos pequenos para que haja estímulo a musculatura oral dos bebês. Os alimentos não poderão ser liquidificados

# Dê o exemplo, comendo frutas, verduras e legumes, nem que seja uma porção pequena.

# As frutas quando levadas às salas devem ser descascadas (quando convier) 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;



*EMEIS*