CARDÁPIO BERÇÁRIO B – 2018
1ª e 3ª SEMANAS
Sabor de Alegria

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche da manhã 07:30 às 08:00	bolacha/bolo/pão/cuca + fruta	bolacha/bolo/pão/cuca +fruta	bolacha/bolo/pão/cuca+ fruta	bolacha/bolo/pão/cuca +fruta	bolacha/bolo/pão/cuca + fruta
Almoço 10:30	Carreteiro de carne moída +feijão+cenoura cozida +brócolis +suco	Arroz/aipim/batata doce +lentilha com carne +beterraba +repolho cozido +suco	Purê +feijão +frango desfiado+Chuchu com tempero verde + Cenoura+suco	Arroz+feijão+carne picada+moranga/abobrinha+ vagem+suco	Galinhada+batatinha+brócolis +tomate+suco
12:30	Leite/iogurte (mamadeira)	Leite/iogurte (mamadeira)	Leite/iogurte (mamadeira)	Leite/iogurte (mamadeira)	Leite/iogurte (mamadeira)
Lanche da tarde 1: 14:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde 2: 15:30	Pão integral com chimia/doce de leite/melado + suco natural/suco de fruta integral pasteurizado	Cuca+ Bebida Láctea	Sopa de frango/gado/miúdos com massa+legumes/ sopa de lentilha + pão Francês	Sanduiche de pão francês com carne moída/frango ou bolo salgado + suco natural ou suco de fruta integral pasteurizado	Pão integral c/ frios + suco de fruta natural/ suco de fruta integral pasteurizado

OBS: Cardápio sujeito a alterações dos dias da semana.

Caroline Ortolan
Nutricionista CRN2 9237

Valores Nutricionais

Energia: 1370,36– 100%

1. Carboidratos: 241,712 g – 62,13%
2. Proteínas: 30,32g – 15,27%
3. Gorduras: 41,738g – 22,59%
4. 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

CARDÁPIO BERÇÁRIO B – ANO DE 2018
2ª e 4ª SEMANAS
Sabor de Alegria

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche da manhã 07:30 às 08:00	bolacha/bolo/pão/cuca +fruta	bolacha/bolo/pão/cuca +fruta	bolacha/bolo/pão/cuca+ fruta	bolacha/bolo/pão/cuca+fru ta	bolacha/bolo/pão/cuca+fruta
Almoço 10:30	Carreteiro de carne moída +feijão+cenoura cozida +brócolis + suco	Arroz/aipim/batata doce +lentilha com carne +beterraba +repolho cozido+suco	Purê +feijão +frango desfiado+Chuchu com tempero verde + Cenoura+suco	Arroz+feijão+carne picada+moranga/abobrinha + vagem+suco	Galinhada+batatinha+brócolis +tomate+suco
12:30	Leite/iogurte (mamadeira)	Leite/iogurte (mamadeira)	Leite/iogurte (mamadeira)	Leite/iogurte (mamadeira)	Leite/iogurte (mamadeira)
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 natural/ integral pasteurizado	Bolo+ Bebida Láctea	Sopa de frango/gado/miúdos com massa+legumes/ sopa de lentilha + pão Francês	Torta de bolacha	Pão integral c/ frios + suco de fruta natural/ suco de fruta integral pasteurizado

OBS: Cardápio sujeito a alterações dos dias da semana.

Caroline Ortolan
Nutricionista - CRN2 9237

Valores nutricionais:

Energia: 1370,36– 100%

5. Carboidratos: 241,712 g – 62,13%
6. Proteínas: 30,32g – 15,27%
7. Gorduras: 41,738g – 22,59%
8. 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;