

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

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Lanche da manhã</b> 07:30 às 08:00	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal
<b>09:00</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço 10:30</b>	Sopa	Carreteiro de carne picada + feijão+ couve flor/brócolis+tomate	Purê +feijão +frango desfiado+Chuchu com tempero verde + Cenoura	Arroz+feijão+carne picada+moranga/abobrinha+vagem	Galinhada+batatinha+brócolis +tomate
<b>12:30</b>	Leite c/ cereal (mamadeira)	Leite c/ cereal (mamadeira)	Leite c/ cereal (mamadeira)	Leite c/ cereal (mamadeira)	Leite c/ cereal (mamadeira)
<b>Lanche da tarde 1: 14:30</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche da tarde 2: 16:30</b>	Sopa	Bolo/cuca com bebida láctea	Sanduíche de carne moída +suco	Sopa	Pão integral com chimia/doce de leite/melado + Bebida Láctea

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**  
**Moacir Pereira**

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Lanche da manhã</b> 07:30 às 08:00	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal	Leite com cereal
09:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço 10:30</b>	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 c/ cereal (mamadeira)	Leite c/ cereal (mamadeira)	Leite c/ cereal (mamadeira)	Leite c/ cereal (mamadeira)	Leite c/ cereal (mamadeira)
<b>Lanche da tarde 1: 14:30</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche da tarde 2: 16:30</b>	Sopa	Bolo/cuca + bebida láctea	Sanduíche de carne moída + suco	Sopa	Pão integral com chimia/doce de leite/melado + Bebida Láctea

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.

<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;

# 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;

