

CARDÁPIO BERÇÁRIO A – 2018
1ª e 3ª SEMANAS
Vovô Adail

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche da manhã 07:30 às 08:00	Leite (Mamadeira)	Leite (Mamadeira)	Leite (Mamadeira)	Leite (Mamadeira)	Leite (Mamadeira)
09:00	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca
Almoço 10:30	Carreteiro de carne moída +feijão+cenoura cozida +brócolis	Arroz/aipim/batata doce +lentilha com carne +beterraba +repolho cozido	Purê +feijão +frango desfiado+Chuchu com tempero verde + Cenoura	Arroz+feijão+carne picada+moranga/abobrinha+ vagem	Galinhada+batatinha+brócolis +tomate
12:30	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)	Leite (mamadeira)
Lanche da tarde 1: 14:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde 2: 16:00	Mingau de aveia/farinha láctea	Mingau de aveia /farinha láctea	Sopa	Mingau de aveia /farinha láctea	Mingau de aveia /farinha láctea

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
Vovô Adail

Refeições	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche da manhã 07:30 às 08:00	Leite (Mamadeira)	Leite (Mamadeira)	Leite (Mamadeira)	Leite (Mamadeira)	Leite (Mamadeira)
09:00	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca	Suco Natural + bolacha/bolo/pão/cuca
Almoço 10:30	Macarrão+feijão+ de carne moída+abobrinha+repol ho cozido	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: 14:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde 2: 16:00	Mingau de aveia/farinha láctea	Mingau de aveia /farinha láctea	Sopa	Mingau de aveia /farinha láctea	Mingau de aveia /farinha láctea

*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%
7. Carboidratos: 173,472 g – 63,13%
8. Proteínas: 39,256 g – 13,92%
9. Gorduras: 28,766 g – 22,96%
10. Fibras: 7,534 g

6. Vitamina A: 765,416 ug
7. Vitamina C: 65,722 mg
8. Magnésio: 112,01 mg
9. Ferro: 10,096 mg
10. Zinco: 3,906 mg
11. Cálcio: 713,288 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;

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 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;



EMEIS