

CARDÁPIO PARA EDUCAÇÃO INFANTIL – BERÇÁRIO 6º ao 12º MÊS/2021

1ª E 3ª SEMANAS

	Segunda – Feira	Terça- Feira	Quarta - Feira	Quinta – Feira	Sexta- Feira							
MANHÃ E TARDE	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira							
LANCHE MANHÃ	Abacate/Banana	Banana	Maçã	Maçã/Melão	Mamão							
ALMOÇO (para o turno integral)	Polenta mole Carne moída Couve refogada	Feijão Risoto de frango Cenoura cozida 1 rodela de laranja	Arroz+Feijão Ovo picadinho Tomate picadinho	Arroz + Feijão Risoto de frango Moranga refogada	Batata cozida Carne moída Beterraba cozida							
LANCHE TARDE	Banana/Maçã	Banana/Mamão	Melão/Mamão	Banana/Maçã	Abacate/Laranja							
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		2.929	390	143	91	48	874	180	2.386	16	819	18
2ª E 4ª SEMANAS												
MANHÃ E TARDE	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira							
LANCHE MANHÃ	Laranja/Maçã	Mamão+logurte	Abacate/Banana	Laranja/Melão	Banana+logurte							
ALMOÇO (para o turno integral)	Arroz + Lentilha Batata cozida Carne moída Beterraba cozida	Mandioca com carne moída Tomate picadinho	Arroz + Feijão Batata doce com molho de Frango Couve refogada	Polenta mole Carne moída Couve refogada	Arroz+Feijão Carreteiro Cenoura cozida 1 rodela de laranja							
LANCHE TARDE	Maçã/Melão	Laranja/Maçã	Abacate/Banana	Banana/Mamão	Maçã/Banana							
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		2.858	383	135	90	42,7	886	210	2.420	14	717	17

* Amassar os alimentos e picar as frutas de acordo com a idade da criança.

* Não liquidificar os alimentos ou peneirar.

* Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados antes de servir.

Andréa Hachmann Aiolfi
Nutricionista
CRN2 10653