

**CARDÁPIO – BERÇÁRIO - FAIXA ETÁRIA (7 - 11 MESES)**

**2023**

**1ª E 3ª SEMANAS**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>MANHÃ E TARDE</b>	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Mamão/Banana	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana	Maçã/Mamão	Maçã/Melão	Abacate/Banana
<b>ALMOÇO</b>	Feijão Risoto de frango Chuchu cozido 1 rodela de laranja	Arroz + Feijão Carne suína picadinha Moranga cozida Vagem cozida	Arroz+Feijão Ovo picadinho Cenoura cozida Brócolis	Arroz+Lentilha Polenta mole Carne moída Beterraba cozida	Arroz+Feijão Batata doce cozida Carne moída Repolho refogado
<b>LANCHE TARDE</b>	Banana/Maçã	Banana/Mamão	Pera/Bergamota	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana	Melão/Bergamota

**2ª E 4ª SEMANAS**

<b>MANHÃ E TARDE</b>	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Laranja/Banana	Mamão/Laranja	Mingau de leite, aveia flocos finos e mamão	Banana/Melão	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana
<b>ALMOÇO</b>	Arroz+Feijão Macarrão com frango Beterraba cozida 1 rodela de laranja	Arroz +Feijão Batata cozida Carne moída Couve refogada	Arroz + Feijão Mandioca cozida Frango desfiado Cenoura cozida	Arroz + Feijão Batata doce Carne moída Repolho refogado	Arroz+Feijão Polenta mole Molho de frango Vagem cozida
<b>LANCHE TARDE</b>	Banana amassada	Bergamota/Maçã	Banana/Melão	Mamão/Pera	Maçã/Melão

<b>Composição Nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia(Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LPD(g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	488	72 g	18 g	14 g	345,1	39,16	210,95	3,8
		59%	15 %	26 %				

**Obs.:** Amassar ou picar os alimentos de acordo com a idade da criança, não liquidificar os alimentos.

**Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653**

**Mamadeira:** usar leite puro ou a fórmula infantil (conforme o fabricante).

