



Cardápio para 1ª, 3ª e 5ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano
Almoço	Galinhada (frango em pedaços) Feijão Saladas	Frango desfiado Polenta Arroz Saladas	Sopa de lentilha com frango e legumes	Carne de porco Moranga Feijão Saladas	Carne moída com molho Massa Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Chocolate quente de cacau	Sandwichinho c/ frango desfiado	Creminho de cacau Bolachas diversas	Bolo salgado Chá de casca de fruta	Bolo simples Chá de casca de fruta

Não podem comer salsichão

NÃO PODE ADICIONAR AÇÚCAR EM NENHUM ALIMENTO!!!

Obs: bebês de 04 a 05 meses não iniciam a introdução alimentar (consomem apenas fórmula/leite, sem açúcar).

- Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;
- Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;
- Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;
- Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;
- Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios;
- Cuidar a data de validade dos alimentos;
- Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC



Cardápio para a 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano
Almoço	Risoto (frango desfiado) Feijão Saladas	Mandiocada com carne de porco Arroz Saladas	Sopa de feijão com frango e legumes	Carne moída com molho Polenta Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Creminho de cacau Chá de casca de fruta	Bolo salgado Chá de casca de fruta	Sandwichinho c/ frango desfiado	Bolo simples Bolachas sortidas	Mingau de aveia com cacau Bolachas sortidas

NÃO PODE ADICIONAR AÇÚCAR EM NENHUM ALIMENTO!!!

Obs: bebês de 04 a 05 meses não iniciam a introdução alimentar (consomem apenas fórmula/leite, sem açúcar).

- Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;
- Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;
- Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;
- Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;
- Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios;
- Cuidar a data de validade dos alimentos;
- Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.



Cálculo de macro e micronutrientes - turno integral (7-11 meses) - 70% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 475 - Cho 65 a 77 - Ptn 12 a 18 - Lip 13 a 18
Vit A 350 - Vit C 35 - Cálcio 182 - Ferro 5

Média semanal
Kcal: 516
Cho g: 76
Prot g: 17
Lip g: 16
Vit: A mcg: 359
Vit. C mg: 38
Ca mg: 213
Fe mg: 5,9

Cálculo de macro e micronutrientes - turno integral (1-3 anos) - 70% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 708 - Cho 97 a 115 - Ptn 18 a 27 - Lip 20 a 28
Vit A 147 - Vit C 9 - Cálcio 350 - Ferro 2

Média semanal
Kcal: 791
Cho g: 111
Prot g: 26
Lip g: 27
Vit: A mcg: 163
Vit. C mg: 29
Ca mg: 356
Fe mg: 2,6

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos; Vit. A= vitamina A; Vit. C= vitamina C; Ca= cálcio; Fe= ferro.

- Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;
- Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;
- Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;
- Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;
- Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios;
- Cuidar a data de validade dos alimentos;
- Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.