**Cardápio para 1ª e 3ª 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 em pedaços)  Feijão  Saladas | Carne moída  com molho  Polenta  Saladas | Frango em cubos  Arroz  Feijão  Saladas | Frango  com molho  Massa  Saladas | Frango desfiado  Moranga  Feijão  Saladas |
| **Lanche I**  **Lanche II** | Fruta  Bolo de cenoura  Suco natural | Fruta  Sanduichinho natural | Fruta  Creminho branco  Bolachas diversas | Fruta  Bolo salgado  Suco natural | Fruta  Bolo simples  Chá de casca de fruta |

**Obs: 16 de outubro: refeição livre saudável**

No dia mundial da alimentação, cada escola deverá realizar uma refeição livre, desde que seja saudável, e com os ingredientes já fornecidos pela alimentação escolar. As opções devem ser pré-aprovadas pelas nutricionistas da SMEC, e dia 16 devem ser enviados registros deste dia diferente.

Algumas sugestões: panqueca colorida, lasanha de abobrinha, geleia caseira de maçã/moranga, suco de beterraba com cenoura, panqueca de banana, bolinho de arroz assado com abobrinha, arroz colorido com vegetais, mini pizza, moranga recheada...

Solte a imaginação!!!

**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).**

**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** | Galinhada  (frango desfiado)  Feijão  Saladas | Frango desfiado  Purê de moranga  Arroz  Saladas | Carne de porco  Arroz  Feijão  Saladas | Carne moída  com molho  Massa  Saladas | Frango em pedaços  Arroz  Feijão  Saladas |
| **Lanche I**  **Lanche II** | Fruta  Creminho de cacau | Fruta  Bolo salgado  Chá de casca de fruta | Fruta  Sanduichinho c/ frango desfiado | Fruta  Bolo simples  Chá de casca de fruta | Fruta  Mingau de aveia com cacau |

**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).**

**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: 520  Cho g: 77  Prot g: 17  Lip g: 16  Vit: A mcg: 372  Vit. C mg: 38  Ca mg: 224  Fe mg: 5,2 |

**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: 799  Cho g: 113  Prot g: 26  Lip g: 27  Vit: A mcg: 169  Vit. C mg: 32  Ca mg: 363  Fe mg: 2,5 |

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