



Turno integral (7-11 meses) e (1-3 anos) - 70% das necessidades diárias  
Cardápio para 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	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 chimia caseira de maçã (sem açúcar).	Fórmula/leite sem açúcar  Fruta Pão com manteiga e orégano	Fórmula/leite sem açúcar  Fruta Pão c/ requeijão caseiro
<b>Almoço</b>	Macarronada Frango desfiado + massa penne Feijão Saladas	Carne moída c/cenoura Arroz Feijão Saladas	Frango desfiado Moranga refogada Arroz Feijão Saladas	Carne de porco Mandioca Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas
<b>Lanche I</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche II</b>	Creme branco sem açúcar	Bolo salgado Suco natural (polpa)	Sagu com fruta sem açúcar	Sanduichinho de frango Suco natural (polpa)	Bolo de legumes Suco natural (polpa)

Lanchinho de Páscoa: bolinho de cenoura e suco natural

**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.



Cardápio para a 3ª e 5ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da Manhã</b>	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 chimia caseira de maçã (sem açúcar).	Fórmula/leite sem açúcar  Fruta Pão com manteiga e orégano	Fórmula/leite sem açúcar  Fruta Pão c/ requeijão caseiro
<b>Almoço</b>	Carne de frango desfiada Mandioca Feijão Saladas	Carne moída Massa Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas	Carne de frango c/ molho Polenta Arroz Saladas	Galinhada Feijão Saladas
<b>Lanche I</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche II</b>	Bolo de cenoura	Creme de cacau	Sanduíchinho de frango desfiado Suco natural (polpa)	Bolo salgado Suco natural (polpa)	Bolo simples

**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

#### Média semanal

Kcal: 483  
Vit. A mcg: 157  
Cho g: 69  
Vit. C mg: 42  
Prot g: 18  
Ca mg: 160  
Lip g: 15  
Fe mg: 3,4

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

### Cálculo de macro e micronutrientes - turno integral (1-3 anos) - 70% das necessidades diárias

#### Média semanal

Kcal: 751  
Vit. A mcg: 223  
Cho g: 103  
Vit. C mg: 76  
Prot g: 35  
Ca mg: 262  
Lip g: 22  
Fe mg: 5,2

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.