



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
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 chimia caseira de mamão (sem açúcar).	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com manteiga e orégano	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão c/ requeijão caseiro
Almoço	Galinhada Feijão Saladas	Frango desfiado Polenta Feijão Saladas	Carne de porco Mandioca Feijão Saladas	Carne moída com cenoura Arroz Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo salgado	Sandwichinho de frango desfiado	Creme de chocolate 50% cacau sem açúcar	Sagu com fruta sem açúcar	Bolo de legumes

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
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 chimia caseira de mamão (sem açúcar).	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com manteiga e orégano	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão c/ requeijão caseiro
Almoço	Risoto Feijão Saladas	Frango com batata Arroz Feijão Saladas	Carne moída Massa Espaguete Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas	Carreteiro Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo de cenoura	Sagu com fruta sem açúcar	Sandwichinho de frango desfiado	Torta de frango	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: 511
Vit. A mcg: 311
CHO g: 67
Vit. C mg: 28
Prot g: 26
Ca mg: 152
LIP g: 15
Fe mg: 3,5

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: 758
Vit. A mcg: 610
CHO g: 94
Vit. C mg: 42
Prot g: 41
Ca mg: 266
LIP g: 29
Fe mg: 4,5

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.