



### Cardápio para 1ª 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 manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar -Fruta -Pão com manteiga e orégano
<b>Almoço</b>	Frango em pedaços Massa Feijão Saladas	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Sopa de feijão com frango e legumes	Almôndegas com molho Polenta Arroz Saladas	Frango com molho Repolho refogado Arroz Feijão Saladas
<b>Lanche I</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche II</b>	Creme de cacau Bolachas diversas	Bolo salgado	Bolo simples	Sanduichinho c/ frango desfiado	Bolo de cacau Chá de casca de fruta

### 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 2ª 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 manteiga e orégano	-Fórmula/leite sem açúcar  -Fruta -Pão c/ requeijão caseiro	- Fórmula/leite sem açúcar  -Fruta -Pão com manteiga e orégano
<b>Almoço</b>	Frango com molho Moranga refogada Arroz Feijão Saladas	Carne de porco Arroz Feijão Saladas	Sopa de lentilha, com frango e legumes	Carne moída com molho Massa Saladas	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas
<b>Lanche I</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche II</b>	Mingau de cacau	Bolo de banana c/ aveia Chá de casca de fruta	Bolo salgado	Sanduíquinho c/ frango desfiado	Pão c/ requeijão caseiro Chá de casca de fruta

**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**

<b>Média semanal</b>
Kcal: 530
Cho g: 76
Prot g: 16
Lip g: 18
Vit: A mcg: 356
Vit. C mg: 40
Ca mg: 250
Fe mg: 6,5

**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**

<b>Média semanal</b>
Kcal: 769
Cho g: 110
Prot g: 26
Lip g: 25
Vit: A mcg: 150
Vit. C mg: 45
Ca mg: 370
Fe mg: 3,4

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.