



Cardápio para 1^a, 3^a e 5^a semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Fórmula/leite sem açúcar Pão com requeijão	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão e orégano	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão e orégano	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão
Almoço	Molho de carne moída Polenta Arroz e feijão Saladas	Sopa de frango com legumes (massa cabelo de anjo)	Frango com molho Massa Arroz e feijão Saladas	Galinhada Feijão Saladas	Lombo de porco Arroz e lentilha Saladas
Lanche I Lanche II	Leite com cacau + Arroz “doce” cacau servir quentinho	Fruta amassada + Creminho de cacau	Fruta amassada + Panqueca de aveia	Fruta amassada + Sagu com polpa servir quentinho	Fruta amassada + Creminho branco

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).

Panqueca de aveia

Ingredientes: 1 banana bem madura, 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos, 1 ovo, 2 colheres (sopa) de leite (ou água). **Modo de preparo:** Amasse bem a banana até virar um purê. Misture o ovo, a aveia e o leite. Mexa até formar uma massinha homogênea. Em uma frigideira antiaderente, coloque pequenas porções. Cozinhe em fogo baixo, virando com cuidado.

Arroz doce (servir quentinho)

Quentão (suco de uva)

Lanche junino

Os cálculos nutricionais referentes ao presente cardápio foram devidamente realizados, considerando as recomendações do PNAE para a faixa etária. Os valores detalhados de energia, macronutrientes e micronutrientes não estão expostos neste documento, porém encontram-se disponíveis para consulta. Cabe ao nutricionista RT a definição do horário e do alimento adequado a cada tipo de refeição.



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 Pão com requeijão	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão e orégano	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão e orégano	Fórmula/leite sem açúcar Fruta Pão com requeijão
Almoço	Molho de carne moída Massa Arroz e feijão Saladas	Sopa de frango com legumes (massa cabelo de anjo)	Frango com molho Polenta Arroz e feijão Saladas	Carreteiro Feijão Saladas	Lombo de porco Arroz e lentilha Saladas
Lanche I	Leite com cacau +	Fruta amassada +	Fruta amassada +	Fruta amassada +	Fruta amassada +
Lanche II	Arroz “doce” cacau servir quentinho	Creminho de cacau	Panqueca de aveia	Sagu com polpa servir quentinho	Creminho branco

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).

Panqueca de aveia

Ingredientes: 1 banana bem madura, 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos, 1 ovo, 2 colheres (sopa) de leite (ou água). **Modo de preparo:** Amasse bem a banana até virar um purê. Misture o ovo, a aveia e o leite. Mexa até formar uma massinha homogênea. Em uma frigideira antiaderente, coloque pequenas porções. Cozinhe em fogo baixo, virando com cuidado.

Arroz doce (servir quentinho)
Quentão (suco de uva)
Lanche junino

Os cálculos nutricionais referentes ao presente cardápio foram devidamente realizados, considerando as recomendações do PNAE para a faixa etária. Os valores detalhados de energia, macronutrientes e micronutrientes não estão expostos neste documento, porém encontram-se disponíveis para consulta. Cabe ao nutricionista RT a definição do horário e do alimento adequado a cada tipo de refeição.