



BEM - VINDOS!!!



BERÇÁRIO 1
FEVEREIRO – 2020

DATA	LANCHE DA MANHÃ 1	LANCHE DA MANHÃ 2	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	CEIA	
10/02/20	SEG	Pera amassada	Fórmula Infantil ou leite materno	Macarrão aletria, sassami desfiado ao molho, cenoura amassada **Tudo sem sal**	Maçã amassada	Arroz integral amassado, feijão preto amassado, carne em cubos (patinho) desfiada, abóbora amassada **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
11/02/20	TER	Goiaba cozida amassada	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz integral amassado, feijão carioca amassado, carne moída (patinho), abobrinha amassada **Tudo sem sal**	Manga amassada	Arroz amassado, batata inglesa amassada, sassami desfiado, beterraba amassada **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
12/02/20	QUA	Banana amassada	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz amassado, aipim amassado, sobrecoxa desfiada ao molho, abóbora amassada **Tudo sem sal**	Mamão amassado	Arroz amassado, batata baroa amassada, carne (tatu) desfiada, cenoura amassada **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
13/02/20	QUI	Pêssego amassado	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz amassado, batata doce amassada, iscas de carne (patinho) ensopadas, abobrinha amassada **Tudo sem sal**	Mamão papaia amassado com laranja lima (suco)	Arroz amassado, feijão preto amassado, sassami desfiado e ensopada, chuchu amassado **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
14/02/20	SEX	Banana e abacate amassados	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz amassado, sassami desfiado com molho de cenoura, beterraba amassada **Tudo sem sal**	Abacaxi cozido amassado	Arroz amassado, aipim amassado, carne moída (patinho), abobrinha amassada **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
17/02/20	SEG	Manga amassada	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz integral amassado, feijão preto amassado, sassami desfiado e ensopado, abóbora amassada **Tudo sem sal**	Abacaxi cozido amassado	Arroz amassado, polenta, carne em cubos (patinho) desfiada, cenoura amassada **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
18/02/20	TER	Goiaba cozida amassada	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz integral amassado, feijão vermelho amassado, sobrecoxa desfiada, abóbora amassada **Tudo sem sal**	Maçã amassada	Macarrão conchinha pequena, sassami desfiado, beterraba amassada **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
19/02/20	QUA	Banana amassada	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz amassado, carne (tatu) desfiada e ensopada, cenoura amassada **Tudo sem sal**	Mamão amassado	Arroz amassado, aipim amassado, carne moída (patinho), abobrinha amassada **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
20/02/20	QUI	Pera amassada	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz amassado, batata doce amassada, carne em cubos (patinho) desfiada, chuchu amassado **Tudo sem sal**	Pêssego amassado	Arroz amassado, feijoadinha (feijão vermelho amassado, cenoura e batata inglesa), ovos mexidos **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
21/02/20	SEX	Banana e abacate amassados	Fórmula Infantil ou leite materno	Macarrão aletria, carne moída (patinho) ao molho, abóbora amassada	Mamão papaia amassado com laranja lima (suco)	Canja de galinha com arroz, sassami, batata baroa, cenoura, chuchu e tempero verde **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
24/02/20	SEG	FERIADO					
25/02/20	TER	FERIADO					
26/02/20	QUA	Banana amassada	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz integral amassado, feijão preto amassado, carne (tatu) desfiada, cenoura amassada **Tudo sem sal**	Mamão amassado	Macarrão aletria, iscas de carne (patinho) desfiadas ao molho, abobrinha amassada **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
27/02/20	QUI	Mamão papaia amassado com laranja lima (suco)	Fórmula Infantil ou leite materno	Macarrão conchinha pequena, sassami desfiado ao molho, abóbora amassada **Tudo sem sal**	Pêssego amassado	Arroz amassado, feijão vermelho amassado, carne moída (patinho), cenoura amassada **Tudo sem sal**	Fórmula Infantil ou leite materno
28/02/20	SEX	Banana e abacate amassados	Fórmula Infantil ou leite materno	Arroz amassado, batata inglesa amassada, sassami desfiado, couve-flor amassada **Tudo sem sal**	Goiaba cozida amassada	Sopa de legumes (cenoura, abóbora, talo de couve-flor e batata inglesa)	Fórmula Infantil ou leite materno

** TODOS OS ALIMENTOS DEVERÃO SER OFERTADOS SEPARADAMENTE. ** NÃO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NOS ALIMENTOS. **

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

- A ordem do Desjejum e Lanche pode ser trocada para facilitar a aceitação do cardápio pelos alunos.
- Os hortifrúteis do cardápio podem sofrer alterações devido a safra, colheita, clima ou problemas no fornecimento.

-Para as crianças que permanecem nas unidades até as 19 h, está autorizada a oferta de frutas, tendo em vista que a última refeição é realizada até as 16 h.

RECEITAS:

Disponíveis nos materiais enviados:

- Receitas de preparações doces e salgadas
- Receitas de papinhas doces e principais

OUTRAS ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

Crianças de 0 a 4 meses

Servir somente o Nestogeno 1 quatro vezes ao dia e água nos intervalos. Se a criança for amamentada, deverá receber somente o Leite Materno (caso a mãe leve para a Creche), sem necessidade da oferta de água ou chás.

Crianças de 4 a 6 meses

A introdução de alimentos nessa faixa etária só é recomendada caso já tenha ocorrido em casa, conforme orientado pelos pais.

Durante esta faixa etária é preferível a introdução somente das frutas dos lanches, porém, se as refeições principais já foram introduzidas na alimentação (pelos pais), esta será mantida na creche.

O bebê que consome somente as frutas, o Nestogeno 1 deverá ser oferecido e incentivado o seu consumo, duas vezes ao dia.

Oferecer o Nestogeno 1, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de todas as refeições (no mínimo 30 min após a refeição).

O Nestogeno 1 é a segunda refeição servida, pois alguns bebês fazem a primeira refeição em casa. Se esta não é a realidade do seu CEI, o Nestogeno pode ser servido no desjejum e a fruta servida na colação.

O arroz deve ser bem cozido a ponto de poder ser amassado, assim como os outros alimentos do cardápio.

Crianças de 6 a 8 meses

Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo.

É proibido liquidificar os alimentos, com exceção em casos específicos e a partir da apresentação de laudo médico aprovado pela SME.

As carnes ou frango desfiado deverão também ser cortados antes de desfiar.

Crianças de 8 a 12 meses

Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pedaços maiores e mais sólidos.

Crianças maiores de 12 meses

Alimentos na consistência dos demais cardápios e frutas picadas.