

BERÇÁRIO 1
JANEIRO – 2019

DATA		LANCHE DA MANHÃ 1	LANCHE DA MANHA 2	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
02/01/2019	QUA	Papinha de banana com cacau	Fórmula infantil	Papinha de arroz, caldo de feijão preto, iscas de patinho desfiada com temperos naturais, brócolis cozido e amassado	Papinha de manga. Fórmula infantil	Aletria com sassami de frango desfiado, beterraba amassados
03/01/2019	QUI	Papinha de maçã	Fórmula infantil	Papinha de arroz, batata baroa amassada, caldo de feijão cariquinho, sobrecoxa ensopada desfiada, couve flor amassada	Papinha de mamão. Fórmula infantil	Macarrão conchinha com carne moída, abobora cozida e amassada
04/01/2019	SEX	Papinha de goiaba	Fórmula infantil	Papinha de arroz, caldo de feijão vermelho, tatu desfiado, chuchu amassado	Papinha de abacate com banana. Fórmula infantil	Papinha de arroz, polenta, sassami desfiado com molho de espinafre, cenoura amassada
07/01/2019	SEG	Chá de capim limão e papinha de pera	Fórmula infantil	Aletria com carne moída ensopada com abobrinha e beterraba amassada	Papinha de melão. Fórmula infantil	Papinha de arroz integral, purê de aipim, iscas de patinho desfiado com vagem amassada
08/01/2019	TER	Papinha de batata doce	Fórmula infantil	Papinha de arroz, caldo de feijão preto, sobrecoxa assada desfiada couve flor amassada	Papinha de banana com farelo de aveia. Fórmula infantil	Macarrão conchinha com cubos de patinho desfiado com molho de tomate, chuchu amassado
09/01/2019	QUA	Chá de melissa e papinha de maçã com farelo de aveia	Fórmula infantil	Papinha de arroz com espinafre, purê de batata inglesa, carne moída com cenoura	Papinha de mamão. Fórmula infantil	Aletria com sassami desfiado, e purê de abóbora
10/01/2019	QUI	Papinha de mamão e laranja	Fórmula infantil	Papinha de arroz, escondidinho de batata doce com sassami desfiado, beterraba amassada	Papinha de goiaba. Fórmula infantil	Papinha de arroz integral com brócolis e iscas de patinho ensopada e desfiada, cenoura amassada
11/01/2019	SEX	Papinha de manga com maracujá	Fórmula infantil	Papinha de arroz com lentilha, sobrecoxa ensopada desfiada, couve flor amassada	Papinha de abóbora. Fórmula infantil	Papinha de arroz, purê de aipim, carne moída e cenoura cozida massada
14/01/2019	SEG	Chá de erva doce, papinha de maçã com farelo de aveia e canela	Fórmula infantil	Papinha de arroz com caldo de feijão vermelho, carne moída com vagem e beterraba amassada	Papinha de salada de frutas (banana, mamão, laranja, maçã). Fórmula infantil	Macarrão conchinha com tatu desfiado, abóbora amassada
15/01/2019	TER	Papinha de mamão	Fórmula infantil	Papinha de arroz, purê de batata baroa, sobrecoxa ensopada desfiada, brócolis amassado	Papinha de goiaba. Fórmula infantil	Papinha de arroz com espinafre, iscas de patinho desfiada com batata inglesa e cenoura amassada
16/01/2019	QUA	Papinha de melão	Fórmula infantil	Papinha de arroz integral com feijoadinha (caldo de feijão preto, abóbora, chuchu, couve, cubos de patinho desfiado)	Papinha de manga com laranja. Fórmula infantil	Aletria com carne moída, polenta, couve flor e beterraba amassada
17/01/2019	QUI	Chá de funcho e papinha de abacate com banana	Fórmula infantil	Papinha de arroz, com escondidinho de aipim com sassami desfiado e cenoura amassada	Papinha de batata doce. Fórmula infantil	Papinha de arroz integral com couve, iscas de patinho desfiada com molho de tomate e repolho branco refogado
18/01/2019	SEX	Papinha de manga	Fórmula infantil	Papinha de arroz com lentilha, sobrecoxa assada desfiada, abóbora amassada	Papinha de maçã com canela. Fórmula infantil	Papinha de arroz, purê de batata inglesa, carne moída com vagem e cenoura.
21/01/2019	SEG	Papinha de mamão com farelo de aveia	Fórmula infantil	Papinha de arroz, polenta, carne moída, cenoura amassada	Papinha de abacaxi com banana. Fórmula infantil	Papinha de arroz integral com ervilha, sobrecoxa ensopada desfiada, chuchu amassado
22/01/2019	TER	Papinha de manga com maracujá	Fórmula infantil	Papinha de arroz com caldo de feijão vermelho, iscas de patinho ensopada desfiada, brócolis amassado	Papinha de pera. Fórmula infantil	Aletria, sassami ensopado, purê de aipim, couve flor amassada
23/01/2019	QUA	Chá de de maçã (sachê) e papinha de banana com cacau	Fórmula infantil	Papinha de arroz, sassami desfiado e ensopado com batata baroa, vagem amassada	Papinha de goiaba com laranja e canela. Fórmula infantil	Papinha de arroz com brócolis, iscas de patinho com molho de tomate e chuchu amassado
24/01/2019	QUI	Papinha de batata doce	Fórmula infantil	Papinha de arroz integral com feijão preto, sobrecoxa assada e desfiada, repolho roxo refogado	Papinha de melão. Fórmula infantil	Macarrão conchinha, purê de abobora, carne moída e couve flor amassada
25/01/2019	SEX	Chá de hortelã e papinha de maçã	Fórmula infantil	Papinha de arroz, escondidinho de aipim com frango desfiado, cenoura amassada	Papinha de mamão com manga. Fórmula infantil	Papinha de arroz, purê de batata doce, iscas de patinho desfiado com molho de tomate e beterraba amassada

28/01/2019	SEG	Mingau de aveia com maçã e cacau	Fórmula infantil	Papinha de arroz com caldo de feijão vermelho, iscas de patinho ensopado e desfiado, vagem amassada	Papinha de melão. Fórmula infantil	Aletria com sobrecoxa assada desfiada, beterraba amassada
29/01/2019	TER	Papinha de banana com abacate	Fórmula infantil	Papinha de arroz com purê de aipim, carne moída com brócolis amassado	Papinha de goiaba. Fórmula infantil	Papinha de arroz com lentilha, iscas de patinho refogado e desfiado, purê de batata inglesa e abobora amassada
30/01/2019	QUA	Chá de camomila e papinha de manga com maracujá	Fórmula infantil	Papinha de arroz integral com feijoadinha (caldo de feijão preto, abóbora, chuchu, couve, cubos de patinho desfiado)	Papinha de banana. Fórmula infantil	Macarrão conchinha com sassami desfiado com molho de tomate, cenoura amassada
31/01/2019	QUI	Chá de abacaxi (fruta) e papinha mamão com farelo de aveia	Fórmula infantil	Papinha de arroz, polenta, carne moída, repolho branco refogado	Papinha de abacaxi. Fórmula infantil	Papinha de arroz, sassami ensopado desfiado com beterraba amassada

ORIENTAÇÃO IMPORTANTE:

- Sempre que as crianças tiverem fome após as Papinhas de Frutas, a **FÓRMULA INFANTIL** deverá ser ofertada para complementar a refeição. Pois, como observa-se no cardápio acima, ela **pode e DEVE ser oferecida 2x ao dia**, atingindo a adequação nutricional do cardápio e impossibilitando dessa forma que as crianças fiquem com fome até a Refeição Salgada.

RECEITAS DE PAPHINHAS DE FRUTAS E PAPHINHAS SALGADAS:

Disponíveis nos materiais enviados:

- Manual das Merendeiras
- Receitas para Berçário 1

OUTRAS ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

Crianças de 0 a 4 meses

Servir somente o Nestogeno 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 papas de frutas, porém se a papa salgada já foi introduzida na alimentação (pelos pais) esta será mantida na creche.

O bebê que consome somente a papa de fruta, o Nestogeno deverá ser oferecido e incentivado o seu consumo, duas vezes ao dia.

Oferecer o Nestogeno, conforme aceitação e se a criança tiver fome, para aquelas que já se alimentam de Papa de frutas e Papa Salgada.

O Nestogeno 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 o suco/fruta servido na colação

O arroz deve ser bem cozido a ponto de poder ser amassado. Assim como os outros alimentos do cardápio, devem ser preparados de forma que seja possível servir na forma de papa.

Para as crianças que encontram **dificuldade** em consumir o arroz (ou rejeitam), deve ser servido somente a papa de legumes e o caldo de carne.

Crianças de 6 a 8 meses

Os alimentos devem ser bem cozidos, ao colocá-los no prato, amassar bem com o garfo até atingir a consistência pastosa (papa/purê).

As refeições liquidificadas só estão liberadas para as **crianças que encontram dificuldade** com o alimento na forma pastosa (papa/purê). **Estudos demonstram que crianças que comem o alimento na forma triturada demoram mais para desenvolver a habilidade da mastigação.**

O arroz deve ser bem cozido a ponto de poder ser amassado. Assim como os outros alimentos do cardápio, devem ser preparados de forma que seja possível servir na forma de papa.

Para as crianças que encontram dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado deve ser servido somente o molho desta preparação (sem extrato de tomate, somente temperos naturais)

Crianças de 8 a 12 meses

Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e GRADATIVAMENTE em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar preparações mais sólidas.

Crianças maiores de 12 meses

Ofertar Cardápio de B2