



NOVEMBRO 2023

Cardápio Berçário I – APLV ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

4- 12 MESES

	Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
Desjejum 07h45min	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, morango, maçã, melão	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, morango, maçã, melão	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, morango, maçã, melão	Feriado	Recesso
Almoço 10h30min	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	Feriado	Recesso
Antes do soninho 11:30 (Somente na adaptação 2 meses)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Feriado	Recesso
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	Frutas: Banana, morango, maçã, melão Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, morango, maçã, melão Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, morango, maçã, melão Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Feriado	Recesso
Pré Janta 15h00min	Polenta cremosa com carne.	Creme de mandioca com carne e legumes	Canja com biju e cenoura.	Feriado	Recesso
Saída 17:00 hs (se necessário)	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Feriado	Recesso

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800



NOVEMBRO 2023

Cardápio Berçário I – APLV ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

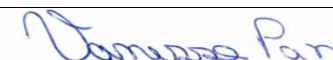
4- 12 MESES

	Segunda-feira 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
Desjejum 07h45min	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango
Almoço 10h30min	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta
Antes do soninho 11:30 (Somente na adaptação 2 meses)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno
Pré Janta 15h00min	Polenta cremosa com carne e legumes	Sopa de feijão com legumes e carne e macarrão	Canja com biju e cenoura	Creme de mandioca com carne e legumes	Sopa de legumes com carne
Saída 17:00 hs (se necessário)	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800



NOVEMBRO 2023

Cardápio Berçário I – APLV ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

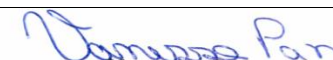
4- 12 MESES

	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
Desjejum 07h45min	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão	Feriado	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão
Almoço 10h30min	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	Feriado	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta
Antes do soninho 11:30 (Somente na adaptação 2 meses)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Feriado	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Feriado	Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão Fórmula infantil a base de soja ou leite materno
Pré Janta 15h00min	Polenta cremosa com carne e brócolis	Canja com biju e cenoura	Feriado	Sopa de feijão com legumes e carne e macarrão	Sopa de legumes com frango
Saída 17:00 hs (se necessário)	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Feriado	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800



NOVEMBRO 2023

Cardápio Berçário I – APLV ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

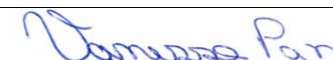
4- 12 MESES

	<i>Segunda-feira</i> 20/11	<i>Terça-feira</i> 21/11	<i>Quarta-feira</i> 22/11	<i>Quinta-feira</i> 23/11	<i>Sexta-feira</i> 24/11
Desjejum 07h45min	Feriado	Recesso	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, morango
Almoço 10h30min	Feriado	Recesso	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta
Antes do soninho 11:30 (Somente na adaptação 2 meses)	Feriado	Recesso	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	Feriado	Recesso	Frutas: Banana, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno
Pré Janta 15h00min	Feriado	Recesso	Creme de mandioca com carne e legumes	Polenta cremosa com carne	Purê de batata com carne e cenoura
Saída 17:00 hs (se necessário)	Feriado	Recesso	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800



NOVEMBRO 2023

Cardápio Berçário I – APLV ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

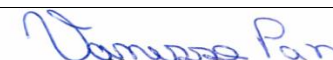
4- 12 MESES

	Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
Desjejum 07h45min	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango	Fórmula infantil a base de soja ou leite materno Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango
Almoço 10h30min	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta	1 carboidrato, 2 legumes, 2 vegetais, 1 proteína animal e 1 proteína vegetal + fruta
Antes do soninho 11:30 (Somente na adaptação 2 meses)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)	Fórmula infantil a base de soja (qtd reduzida)
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango Fórmula infantil a base de soja ou leite materno
Pré Janta 15h00min	Polenta cremosa com carne e legumes	Sopa de feijão com legumes e carne e macarrão	Canja com biju e cenoura	Creme de mandioca com carne e legumes	Sopa de legumes com carne
Saída 17:00 hs (se necessário)	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

LEMBRETE LACTÁRIO:

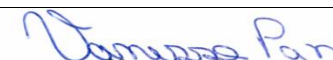
A PAPHIA SALGADA DEVE SER ALTERNADA PODENDO SER USADA QUALQUER UMA DAS OPÇÕES SUGERIDAS A BAIXO: * CALDO DE LEGUMES COM CARNE * CALDO DE FEIJÃO COM CARNE E LEGUMES * CREME DE LEGUMES (CENOURA E BATATA) COM CARNE MOÍDA * POLENTA CREMOSA COM OVO * CALDO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA OU PEITO DE FRANGO * SOPAS SABORES VARIADOS COM MASSA * SOPA DE LENTILHA COM CARNE * CALDO DE FRANGO COM CENOURA E BIJU.

<u>Carboidratos</u>	<u>Legumes</u>	<u>Vegetais</u>	<u>Proteína Animal</u>	<u>Proteína vegetal</u>	<u>Preparações</u>
Arroz, batatas, aipim, farinhas, massas etc.,	Abobora, abobrinha, tomate, pimentão, chuchu etc.,	Couve, espinafre, repolho, brócolis e couve flor etc.,	Carnes bovina, suína, aves, peixe e ovos.	Feijão, lentilha, grão de bico etc.,	As preparações que compõe leite, lembrar que deve ser usado o leite da fórmula nunca usar o de vaca.

UTILIZAR O LEMBRETE ACIMA PARA O PREPARO DAS REFEIÇÕES DOS BERÇÁRIOS I

Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800