



NOVEMBRO 2023

## Cardápio Berçário I - SEM LACTOSE

### 4- 12 MESES

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

\*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 - SEM LACTOSE

### 4- 12 MESES

	<b>Segunda-feira</b> <b>06/11</b>	<b>Terça-feira</b> <b>07/11</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>08/11</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>09/11</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>10/11</b>
<b>Desjejum 07h45min</b>	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango
<b>Almoço 10h30min</b>	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
<b>Antes do soninho 11:30</b> <small>(Somente na adaptação 2 meses)</small>	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)				
<b>Lanche da tarde 13h00 as 13h30min</b>	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno
<b>Pré Janta 15h00min</b>	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
<b>Saída 17:00 hs</b> <small>(se necessário)</small>	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 - SEM LACTOSE

### 4- 12 MESES

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

### 4- 12 MESES

	<i>Segunda-feira</i> <b>20/11</b>	<i>Terça-feira</i> <b>21/11</b>	<i>Quarta-feira</i> <b>22/11</b>	<i>Quinta-feira</i> <b>23/11</b>	<i>Sexta-feira</i> <b>24/11</b>
<b>Desjejum 07h45min</b>	Feriado	Recesso	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno Frutas: Banana, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno Frutas: Banana, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno Frutas: Banana, morango
<b>Almoço 10h30min</b>	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
<b>Antes do soninho 11:30</b> (Somente na adaptação 2 meses)	Feriado	Recesso	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)
<b>Lanche da tarde 13h00 as 13h30min</b>	Feriado	Recesso	Frutas: Banana, morango Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, morango Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, morango Fórmula infantil sem lactose ou leite materno
<b>Pré Janta 15h00min</b>	Feriado	Recesso	Creme de mandioca com carne e legumes	Polenta cremosa com carne	Purê de batata com carne e cenoura
<b>Saída 17:00 hs</b> (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 - SEM LACTOSE

### 4- 12 MESES

	<b>Segunda-feira</b> <b>27/11</b>	<b>Terça-feira</b> <b>28/11</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>29/11</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>30/11</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>01/12</b>
<b>Desjejum 07h45min</b>	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno  Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango
<b>Almoço 10h30min</b>	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
<b>Antes do soninho</b> <b>11:30</b> (Somente na adaptação 2 meses)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)				
<b>Lanche da tarde 13h00</b> <b>as 13h30min</b>	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno	Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango  Fórmula infantil sem lactose ou leite materno
<b>Pré Janta 15h00min</b>	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
<b>Saída 17:00 hs</b> (se necessário)	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