



NOVEMBRO 2023

Cardápio Berçário I - SEM LACTOSE

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 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	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 sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Feriado	Recesso
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	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	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 - SEM LACTOSE

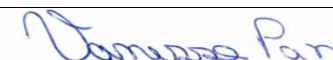
4- 12 MESES

	Segunda-feira 06/11	Terça-feira 07/11	Quarta-feira 08/11	Quinta-feira 09/11	Sexta-feira 10/11
Desjejum 07h45min	Fórmula infantil 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
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 <small>(Somente na adaptação 2 meses)</small>	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	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
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 <small>(se necessário)</small>	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 - SEM LACTOSE

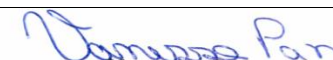
4- 12 MESES

	Segunda-feira 13/11	Terça-feira 14/11	Quarta-feira 15/11	Quinta-feira 16/11	Sexta-feira 17/11
Desjejum 07h45min	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão	Fórmula infantil sem lactose ou leite materno Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão	Feriado	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
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 sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Feriado	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	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	Feriado	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
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 - SEM LACTOSE

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 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
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 sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	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
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 - SEM LACTOSE

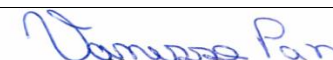
4- 12 MESES

	Segunda-feira 27/11	Terça-feira 28/11	Quarta-feira 29/11	Quinta-feira 30/11	Sexta-feira 01/12
Desjejum 07h45min	Fórmula infantil 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
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 sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)	Fórmula infantil sem lactose (qtd reduzida)
Lanche da tarde 13h00 as 13h30min	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
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