



NOVEMBRO 2023

## Cardápio Berçário I

### 4- 12 MESES

|   | <b>Segunda-feira</b><br><b>30/10</b>   | <b>Terça-feira</b><br><b>31/10</b>   | <b>Quarta-feira</b><br><b>01/11</b>  | <b>Quinta-feira</b><br><b>02/11</b> | <b>Sexta-feira</b><br><b>03/11</b> |
|---|--|--|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Desjejum 07h45min</b>  | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, morango, maçã, melão        | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, morango, maçã, melão        | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>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</b><br><b>11:30</b><br>(Somente na adaptação 2 meses) | Fórmula infantil (qtd reduzida)  | Fórmula infantil (qtd reduzida)  | Fórmula infantil (qtd reduzida)  | <b>Feriado</b>                      | <b>Recesso</b>                     |
| <b>Lanche da tarde 13h00</b><br><b>as 13h30min</b>                        | Frutas: Banana, morango, maçã, melão<br><br>Fórmula infantil ou leite materno        | Frutas: Banana, morango, maçã, melão<br><br>Fórmula infantil ou leite materno        | Frutas: Banana, morango, maçã, melão<br><br>Fórmula infantil 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

### 4- 12 MESES

|   | <b>Segunda-feira</b><br><b>06/11</b>  | <b>Terça-feira</b><br><b>07/11</b>  | <b>Quarta-feira</b><br><b>08/11</b>   | <b>Quinta-feira</b><br><b>09/11</b>   | <b>Sexta-feira</b><br><b>10/11</b>  |
|---|---|---|---|---|---|
| <b>Desjejum 07h45min</b>  | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>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</b><br><b>11:30</b><br>(Somente na adaptação 2 meses) | Fórmula infantil (qtd reduzida)   |
| <b>Lanche da tarde 13h00</b><br><b>as 13h30min</b>                        | Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, Abacaxi, kiwi, laranja, manga, morango<br><br>Fórmula infantil 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



NOVEMBRO 2023

## Cardápio Berçário I

### 4- 12 MESES

|   | <b>Segunda-feira</b><br><b>13/11</b>  | <b>Terça-feira</b><br><b>14/11</b>  | <b>Quarta-feira</b><br><b>15/11</b> | <b>Quinta-feira</b><br><b>16/11</b>   | <b>Sexta-feira</b><br><b>17/11</b>  |
|---|---|---|-------------------------------------|---|---|
| <b>Desjejum 07h45min</b>  | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão | <b>Feriado</b>                      | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>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</b><br><b>11:30</b><br>(Somente na adaptação 2 meses) | Fórmula infantil (qtd reduzida)   | Fórmula infantil (qtd reduzida)   | <b>Feriado</b>                      | Fórmula infantil (qtd reduzida)   | Fórmula infantil (qtd reduzida)   |
| <b>Lanche da tarde 13h00</b><br><b>as 13h30min</b>                        | Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | <b>Feriado</b>                      | Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, maçã, mamão, melancia, melão<br><br>Fórmula infantil 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  |

**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

### 4- 12 MESES

|   | <i>Segunda-feira</i><br><b>20/11</b> | <i>Terça-feira</i><br><b>21/11</b> | <i>Quarta-feira</i><br><b>22/11</b>  | <i>Quinta-feira</i><br><b>23/11</b>  | <i>Sexta-feira</i><br><b>24/11</b>   |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| <b>Desjejum 07h45min</b>  | Feriado                              | Recesso                            | Fórmula infantil ou leite materno<br>Frutas: Banana, morango                         | Fórmula infantil ou leite materno<br>Frutas: Banana, morango                         | Fórmula infantil ou leite materno<br>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><br>(Somente na adaptação 2 meses) | Feriado                              | Recesso                            | Fórmula infantil (qtd reduzida)  | Fórmula infantil (qtd reduzida)  | Fórmula infantil (qtd reduzida)  |
| <b>Lanche da tarde 13h00 as 13h30min</b>                        | Feriado                              | Recesso                            | Frutas: Banana, morango<br>Fórmula infantil ou leite materno                         | Frutas: Banana, morango<br>Fórmula infantil ou leite materno                         | Frutas: Banana, morango<br>Fórmula infantil 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

4- 12 MESES

|   | <b>Segunda-feira</b><br><b>27/11</b>  | <b>Terça-feira</b><br><b>28/11</b>  | <b>Quarta-feira</b><br><b>29/11</b>   | <b>Quinta-feira</b><br><b>30/11</b>   | <b>Sexta-feira</b><br><b>01/12</b>  |
|---|---|---|---|---|---|
| <b>Desjejum 07h45min</b>  | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango | Fórmula infantil ou leite materno<br><br>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><br><b>11:30</b><br>(Somente na adaptação 2 meses) | Fórmula infantil (qtd reduzida)   |
| <b>Lanche da tarde 13h00</b><br><b>as 13h30min</b>                        | Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango<br><br>Fórmula infantil ou leite materno | Frutas: Banana, abacaxi, laranja, maçã, manga, morango<br><br>Fórmula infantil 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