

CARDÁPIO – BERÇÁRIO - FAIXA ETÁRIA (7 - 11 MESES)

2024

1ª E 3ª SEMANAS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
MANHÃ E TARDE	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
LANCHE MANHÃ	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana	Mamão/Banana	Maçã/Mamão	Maçã/Melão	Abacate/Banana
ALMOÇO	Feijão Risoto de frango Cenoura cozida 1 rodela de laranja	Arroz + Feijão Carne suína picadinha Batata cozida Beterraba cozida	Arroz+Feijão Ovo picadinho Cenoura cozida Tomate	Arroz+Lentilha Polenta mole Carne suína Vagem cozida	Arroz+Feijão Batata doce cozida Carne moída Repolho refogado
LANCHE TARDE	Banana/Maçã	Banana/Mamão	Pera/Bergamota	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana	Banana/Maçã

2ª E 4ª SEMANAS

MANHÃ E TARDE	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
LANCHE MANHÃ	Laranja/Banana	Mamão/Laranja	Mingau de leite, aveia flocos finos e mamão	Banana/Melão	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana
ALMOÇO	Arroz+Feijão Macarrão com frango Beterraba cozida 1 rodela de laranja	Arroz + Feijão Batata cozida Carne moída Couve refogada	Arroz + Feijão Mandioca cozida Frango desfiado Cenoura cozida	Feijão Risoto Repolho refogado Bergamota	Arroz+Feijão Polenta mole Molho de frango Vagem cozida
LANCHE TARDE	Banana amassada	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana	Banana/Melão	Mamão/Pera	Maçã/Melão

Composição Nutricional (Média semanal)	Energia(Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
478	478	71 g	17 g	14 g	344	38,2	211	3,6
		59%	15 %	26 %				

Obs.: Amassar ou picar os alimentos de acordo com a idade da criança, não liquidificar os alimentos.

Mamadeira: usar leite puro ou a fórmula infantil (conforme o fabricante).

Andréa Hachmann Aioffi-CRN2 10653

Nutricionista

