|  |
| --- |
| **BERÇÁRIO I (6 A 12 MESES)**  **OBS: Sucos de frutas coados e servidos em temperatura ambiente (180 ml)**  **OBS: consistência pastosa (amassar com garfo)**  **OBS: Não usar sal e óleo em excesso / somente usar ervas aromáticas como salsinha, cebolinha, ervas finas, etc.**  **OBS: Não usar açúcar nas bebidas (ex.: leite, suco e chás de ervas)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dia da semana** | **Segunda – feira** | **Terça - feira** | **Quarta – Feira** | **Quinta – Feira** | **Sexta – Feira** |
| Café da manhã  08h00min | * Leite | * Leite com farinha de aveia | * Leite | * Leite | * Leite |
| Almoço  09h40min | * Sopa de legumes c/ carne moída: macarrão picado, cenoura, abobrinha e caldo de feijão. * Suco de laranja c/ cenoura (50 ml) | * Sopa de feijão com carne de frango desfiado: macarrão, batata, chuchu, cenoura e abobrinha. * Suco de laranja c/cenoura (50 ml) | * Arroz, feijão com carne bovina moída, legumes amassados e caldo de feijão (amassar) * Suco de couve, cenoura e laranja) (50ml) | * Arroz, feijão, peito de frango desfiado, legumes amassado * Suco de laranja com maçã (50ml) | * Polenta com caldo de feijão e carne bovina moída ou desfiada * Suco natural (50ml) |
| Complementação  Após o sono | * Leite | * Leite | * Leite com aveia | * Leite | * Leite com aveia |
| Lanche I  14h00min | * Papinha com bolacha   (leite ou iogurte com biscoito doce) | * Suco Natural * **Bolo de aveia com banana sem açúcar** | * Mingau de aveia ou papinha de leite com pão caseiro | * **Pão de queijo ou Quibe ou bolo de maçã com cenoura ou bolo de laranja sem açúcar sem açúcar** | * Papinha com pão caseiro ou bolacha caseiro (leite ou iogurte) |
| Lanche II  16h00min | * Iogurte | * Banana amassada com farinha de aveia | * Fruta amassada, raspada ou picada (banana, maçã ou melancia) | * Iogurte ou fruta picada, amassada ou raspada | * Suco natural ou frutas |

**SILVIA EDITH PEDROZO AMARILLA/NUTRICIONISTA CRN 6367**

**14 – 24 meses – MATERNAL I**

|  |
| --- |
| **OBS: Leite, Sucos e Chás em temperatura ambiente (180 ml de manhã e 250 ml à tarde)**  **OBS: consistência pastosa (amassar com garfo)**  **OBS: Não usar temperos prontos e sal excessivo / somente usar ervas aromáticas como salsinha, cebolinha, etc.**  **OBS: Não usar açúcar nas bebidas (ex.: leite, suco e chá)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda – feira** | **Terça - feira** | **Quarta – Feira** | **Quinta – Feira** | **Sexta – Feira** |
| Café da manhã  8:00h | * Chá Matte * Pão Francês com requeijão caseiro | * Leite * Bolacha rosquinha | * Chá de Ervas * Pão caseiro | * Leite * Bolacha de sal | * Iogurte ou Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro |
| Almoço  10:00h | * Arroz e Feijão * Lingüiça assada ou; * Carne moída ao molho com legumes * Salada de repolho com cenoura ralada | * Arroz e feijão * Polenta com carne de frango ao molho (desfiado) * Salada * Sobremesa: Fruta picada | * Arroz e feijão * **Omelete nutritivo ou ovo frito (a cada 15 dias)** * Abobrinha refogada * Salada de pepino com tomate | * Arroz e feijão * Coxa e sobre coxa de frango assada (picado sem pele) ou; * Macarrão ao sugo * Salada | * Arroz e feijão * Carne bovina cozida ou carne suína (intercalar) * Mandioca cozida (opcional) * Suco Natural (polpa de fruta) |
| Complementação  Após o sono | * Leite | * Leite | * Leite com aveia | * Leite | * Leite |
| Lanche da Tarde I  14:00h | * Suco ou Chá de Ervas * Pão francês com carne moída ou **cachorro quente de frango** | * Suco Natural * **Bolo de aveia com banana sem açúcar** | * Biscoito de polvilho assado ou bolinho zezé * Suco Natural | * **Pão de queijo; Quibe ou bolo de maçã com cenoura ou bolo de laranja sem açúcar** * Leite gelado ou Chá | * Suco Natural * **Pão caseiro ou panqueca de banana** |
| Lanche da Tarde II  16:00 | * Iogurte | * Fruta picada | * Fruta picada ou raspada | * Fruta picada ou raspada | * **Gelatina saudável ou biscoito** |

**MATERNAL II**

|  |
| --- |
| **OBS: Leite, Sucos e Chás em temperatura ambiente (180 ml de manhã e 250 ml a tarde)**  **OBS: consistência pastosa (amassar com garfo)**  **OBS: Não usar temperos prontos e sal excessivo / somente usar ervas aromáticas como salsinha, cebolinha, etc.**  **OBS: Não usar açúcar nas bebidas (ex.: leite, suco e chá)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda – feira** | **Terça - feira** | **Quarta – Feira** | **Quinta – Feira** | **Sexta – Feira** |
| Café da manhã  08h00min | * Chá Matte * Pão Francês com requeijão caseiro | * Leite * Bolacha rosquinha | * Chá de Ervas * Pão caseiro | * Leite * Bolacha de sal | * Iogurte ou Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro |
| Almoço  10h30min | * Arroz e Feijão * Lingüiça assada ou; * Carne moída ao molho ou peito de frango com legumes * Salada de repolho com cenoura ralada | * Arroz e feijão * Polenta com carne de frango ao molho (desfiado) * Salada * Sobremesa: Fruta picada | * Arroz e feijão * **Omelete nutritivo ou ovos fritos (a cada 15 dias)** * Abobrinha refogada * Salada de pepino com tomate | * Arroz e feijão * Coxa e sobre coxa de frango assada (picado sem pele) ou; * Macarrão ao sugo * Salada | * Arroz e feijão * Carne bovina cozida ou carne suína (intercalar) * Mandioca cozida (opcional) * Suco Natural (polpa de fruta) |
| Lanche da tarde I  14h00min | * Suco ou Chá de Ervas * Pão francês com carne moída ou **cachorro quente de frango** | * Suco Natural * **Bolo de aveia com banana sem açúcar** | * Biscoito de polvilho assado ou bolinho Zezé * Suco Natural | * **Pão de queijo ou Quibe ou bolo de maçã com cenoura sem açúcar (alternar)** * Leite gelado ou Chá | * Suco Natural * Pão caseiro |
| Lanche da tarde II | * Iogurte | * Fruta picada | * Fruta picada | * Fruta picada | * **Gelatina saudável ou biscoito caseiro** |

**PRÉ II – Manhã**

|  |
| --- |
| **OBS: Leite, Sucos e Chás em temperatura ambiente (250 ml de manhã)**  **OBS: consistência pastosa (amassar com garfo)**  **OBS: Não usar temperos prontos e sal excessivo / somente usar ervas aromáticas como salsinha, cebolinha, etc.**  **OBS: Não usar açúcar nas bebidas (ex.: leite, suco e chá)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda – feira** | **Terça - feira** | **Quarta – Feira** | **Quinta – Feira** | **Sexta – Feira** |
| Café da manhã  8:00 h | * Chá Matte * Pão Francês com requeijão caseiro | * Leite * Bolacha rosquinha | * Chá de Ervas * Pão caseiro | * Leite * Bolacha de sal | * Iogurte ou Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro |
| Almoço  10:30 h | * Arroz e Feijão * Lingüiça assada ou; * Carne moída ao molho ou peito de frango com legumes * Salada de repolho com cenoura ralada | * Arroz e feijão * Polenta com carne de frango ao molho (desfiado) * Salada * Sobremesa: Fruta picada | * Arroz e feijão * **Omelete nutritivo ou ovos fritos (a cada 15 dias)** * Abobrinha refogada * Salada de pepino com tomate | * Arroz e feijão * Coxa e sobre coxa de frango assada (picado sem pele) ou; * Macarrão ao sugo * Salada | * Arroz e feijão * Carne bovina cozida ou carne suína (intercalar) * Mandioca cozida (opcional) * Suco Natural (polpa de fruta) |

**SILVIA EDITH PEDROZO AMARILLA/NUTRICIONISTA CRN 6367**

**PRÉ I - TARDE**

|  |
| --- |
| **OBS: Leite, Sucos e Chás em temperatura ambiente (250 ml à tarde)**  **OBS: consistência pastosa (amassar com garfo)**  **OBS: Não usar temperos prontos e sal excessivo / somente usar ervas aromáticas como salsinha, cebolinha, etc.**  **OBS: Não usar açúcar nas bebidas (ex.: leite, suco e chá)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda – feira** | **Terça - feira** | **Quarta – Feira** | **Quinta – Feira** | **Sexta – Feira** |
| Lanche da tarde I  14h | * Suco ou Chá de Ervas * Pão francês com carne moída ou **cachorro quente de frango** | * Suco Natural * **Bolo de aveia com banana sem açúcar** | * Biscoito de polvilho assado ou bolinho zeze * Suco Natural | * **Pão de queijo ou Quibe ou bolo de maçã com cenoura sem açúcar (alternar)** * Leite gelado ou Chá | * Suco Natural * Pão caseiro |
| Lanche da tarde II  15h45 min | * Iogurte | * Fruta picada | * Fruta picada | * Fruta picada | * **Gelatina saudável ou biscoito caseiro** |

**SILVIA EDITH PEDROZO AMARILLA/NUTRICIONISTA CRN 6367**