|  |
| --- |
| **BERÇÁRIO I (6 A 12 MESES)**  **OBS: Sucos de frutas coados e temperatura ambiente (180 ml)**  **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 de ervas)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dia da semana** | **Segunda – feira** | **Terça - feira** | **Quarta – Feira** | **Quinta – Feira** | **Sexta – Feira** |
| Café da manhã  08:00 h | * Leite | * Leite com aveia em flocos | * Leite | * Leite com aveia em flocos | * Leite |
| Almoço  9:40 h | * Papa de legumes c/ carne moída: macarrão picado, cenoura, abobrinha e caldo de feijão. * Suco de laranja c/ cenoura (50ml) | * Sopa de feijão com carne de frango desfiado: batata, chuchu, cenoura e abobrinha. * Suco de laranja c/cenoura (50ml) | * Arroz e feijão com carne bovina moída, legumes amassados e caldo de feijão (amassar) * Suco de couve, cenoura e laranja) (50ml) | * Polenta com carne de frango desfiado ao molho. * Suco de laranja com maçã (50ml) | * Arroz e feijão com carne bovina moída, legumes amassados e caldo de feijão (amassar) * Suco de abacaxi (50ml) |
| Complementação  Após o sono | * Leite | * Leite | * Leite com aveia | * Leite | * Leite com aveia |
| Lanche I  14:00 h | * Papinha com bolacha   (leite ou iogurte com biscoito doce) + fruta | * Suco Natural * Bolo de cenoura ou bolo de fubá sem cobertura | * Mingau de aveia ou Iogurte com biscoito doce (papinha) | * Bolo simples (laranja) * Chá de ervas ou Suco natural | * Papinha com pão caseiro ou bolacha doce (leite ou iogurte integral) |
| Lanche II  16:00h | * Sopa de macarrão picado com carne moída | * Banana amassada com farinha de aveia | * Fruta amassada, raspada ou picada | * Iogurte ou fruta picada, amassada ou raspada | * Purê de batata com carne moída ou peito de frango desfiado ao molho |

**14 – 24 meses – MATERNAL I**

|  |
| --- |
| **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  8:00h | * Chá Matte * Pão Francês | * Leite * Bolacha rosquinha | * Chá de Ervas * Pão caseiro | * Leite * Bolacha de sal | * Iogurte * Pão caseiro |
| Almoço  10:00h | * Papa de legumes c/ carne moída: macarrão picado, cenoura, abobrinha e caldo de feijão. * Suco de laranja c/ cenoura (50ml) | * Sopa de arroz c/ carne de frango desfiado: batata, caldo de feijão, chuchu, cenoura, abobrinha. * Suco de laranja c/beterraba (50ml) | * Arroz e feijão com carne bovina moída, legumes amassados e caldo de feijão (amassar) * Suco VERDE (couve e laranja) (50ml) | * Polenta com carne de frango desfiado ao molho. * Suco de laranja com maçã (50ml) | * Arroz e feijão com carne bovina moída, legumes amassados e caldo de feijão (amassar) * Suco de laranja c/ cenoura (50ml) |
| Complementação  Após o sono | * Leite | * Leite | * Leite com aveia | * Leite | * Leite |
| Lanche da Tarde I  14:00h | * Pão francês com carne moída ou patê de presunto e queijo * Chá Matte ou Suco | * Suco Natural * Bolo de cenoura ou bolo de fubá sem cobertura | * Mingau de aveia ou Iogurte com biscoito doce (papinha) * Suco Natural | * Bolo simples (ex.: bolo de laranja), pão de queijo ou quibe * Chá Matte | * Leite ou iogurte * Pão caseiro ou bolacha doce |
| Lanche da Tarde II  16:00 | * Sopa de macarrão picado com carne moída | * Fruta (banana) | * Iogurte | * Maçã ou Melancia | * Purê de batata com carne moída ou frango desfiado ao molho |

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

**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  8:00 h | * Chá Matte * Pão Francês | * Leite * Bolacha rosquinha | * Chá de Ervas * Pão Caseiro | * Leite * Bolacha de sal | * Iogurte * Pão Caseiro |
| Almoço  10:30 h | * 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 * Carne suína cozida * 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 * Abobrinha refogada * Suco Natural (polpa de fruta) |
| Lanche da tarde I | * Iogurte ou Chá de Ervas * Pão francês com carne moída | * Suco Natural * Bolo de cenoura ou bolo de fubá sem cobertura | * Biscoito de polvilho assado ou bolinho zezé * Suco Natural | * Bolo simples (ex.: bolo de laranja), pão de queijo, ou quibe ou biscoito doce caseiro * Leite | * Suco Natural * Pão caseiro |
| Lanche da tarde II | * Iogurte | * Fruta (banana) | * Suco ao leite com polpa de fruta | * Fruta | * Fruta ou iogurte ou biscoito |

**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 | * Leite * Bolacha rosquinha | * Chá de Ervas * Pão Caseiro | * Leite * Bolacha de sal | * Iogurte * Pão Caseiro |
| Almoço  10:30 h | * 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) * Abobrinha refogada | * Arroz e feijão * Carne suína cozida * Salada de pepino com tomate * Sobremesa: Fruta picada | * Arroz e feijão * Coxa e sobre coxa de frango assada (picado sem pele) ou; * Macarrão ao sugo * Salada * Sobremesa: Fruta picada | * Arroz e feijão * Carne bovina cozida * Abobrinha refogada * Suco Natural (polpa de fruta) |

**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 | * Iogurte ou Chá Matte * Pão francês com carne moída | * Suco Natural * Bolo de cenoura ou bolo de fubá sem cobertura | * Suco Natural * Biscoito de polvilho assado ou bolinho Zezé ou pão caseiro | * Leite * Bolo simples (ex.: bolo de laranja), pão de queijo, ou quibe ou biscoito doce caseiro | * Suco Natural ou Chá de Ervas * Pão caseiro |
| Lanche da tarde II  15h:30 min | * Iogurte | * Fruta (banana) | * Suco ao leite com polpa de fruta | * Fruta | * Fruta ou iogurte ou biscoito doce |