/

# CARDÁPIO
# SN01/23

CARDÁPIO – APARTIR DE 1 ANO - FEVEREIRO/2023 (TOTAL DE 700 A 1000kcal POR DIA)

PRIMEIRA SEMANA DO DIA 01 A 10 DE FEVEREIRO TERCEIRA SEMANA DO DIA 20 A 28 DE FEVEREIRO

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>ATÉ ÀS 8h 30min | CAFÉ COM LEITE<br>BISCOITO DE POLVILHO | IOGURTE<br>PÃO CASEIRO COM QUEIJO QUARK | LEITE COM CHOCOLATE 50% CACU<br>PÃO DE MILHO | MINGAU DE AVEIA | CHÁ SEM AÇÚCAR<br>OVO MEXIDO COM BISCOITO DE ARROZ |
| COLAÇÃO OPICIONAL<br>FRUTA<br>10h | BANANA | MAÇÃ | ABACAXI | AMEIXA | FRUTAS PICADAS NO COPO |
| ALMOÇO<br>11h | FEIJÃO DE COR<br>ARROZ<br>OVO COZIDO<br>SALADA: TOMATE E BRÓCOLIS<br>ÁGUA | FEIJÃO PRETO<br>ARROZ<br>COXA E SOBRECOXA ASSADO<br>SALADA: REPOLHO E BETERRABA<br>ÁGUA | LENTILHA<br>ARROZ<br>ALMONDEGA COM MOLHO<br>MILHO COZIDO<br>SALADA: COUVE FLOR<br>ÁGUA | FEIJÃO PRETO<br>ARROZ<br>ISCAS DE FRANGO NA MANTEIGA<br>COUVE REFOGADA<br>SALADA: CENOURA<br>ÁGUA | FEIJÃO DE COR<br>ARROZ<br>BIFE ACEBOLADO<br>MORANGA COM MILHO<br>SALADA: ALFACE<br>ÁGUA |
| LANCHE<br>14h | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>BOLO DE CENOURA | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>FRUTA COM IOGURTE | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>PANQUECA DE BANANA | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>SANDUICHE NATURAL | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>BATATA PALITO ASSADA COM MOLHO DE TOMATE |
| PRÉ-JANTA<br>16h 30min | MASSA PARAFUSO COM MOLHO DE CARNE E QUEIJO RALADO<br>ÁGUA | LASANHA DE FRANGO<br>ÁGUA | CALDINHO DE FEIJÃO<br>ARROZ<br>OVO COZIDO<br>ÁGUA | ISCAS DE CARNE COM MOLHO<br>ARROZ | RISOTINHO DE FRANGO<br>ÁGUA |

ANA EMÍLIA BERGAMO DRECHSLER
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL/CRN-2: 5704

CARDÁPIO
SN01/23
CARDÁPIO – APARTIR DE 1ANO – FEVEREIRO/2023 (TOTAL DE 700 A 1000kcal POR DIA)
SEGUNDA SEMANA DO DIA 13 A 17 DE FEVEREIRO

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ ATÉ ÀS 8h 30min | CAFÉ COM LEITE<br>PALITINHO DE POLVILHO | LEITE PURO<br>PÃO CASEIRO COM PATÊ ROSA | LEITE COM CHOCOLATE 50% CACU<br>PÃO DE MINUTO | IOGURTE<br>BANANA COM AVEIA | CHÁ SEM AÇÚCAR<br>CREPIOCA |
| COLAÇÃO OPICIONAL FRUTA 10h | MAMÃO | MANGA | UVA | MELANCIA | MORANGUINHO |
| ALMOÇO 11h | FEIJÃO PRETO<br>ARROZ<br>OMELETE COM TOMATE E QUEIJO<br>SALADA: CENOURA<br>ÁGUA | FEIJÃO DE COR<br>ARROZ<br>FRANGO DESCABELADO<br>SALADA: BRÓCOLIS<br>ÁGUA | LENTILHA<br>ARROZ<br>HAMBURGUER<br>SALADA: ALFACE E BETERRABA<br>ÁGUA | FEIJÃO DE COR<br>ARROZ<br>BIFE DE FRANGO GRELHADO<br>ABOBRINHA REFOGADA<br>SALADA: REPOLHO ROXO<br>ÁGUA | FEIJÃO PRETO<br>ARROZ<br>BIFE COLORIDO<br>PALITINHO DE CHUCHU ASSADO<br>SALADA: PEPINO IN NATURA<br>ÁGUA |
| LANCHE 14h | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>BOLO DE IOGURTE | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>BOLINHO DE BATATA | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>PÃO DE QUEIJO | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>MILHO COZIDO | CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR OU AGUA AROMATIZADA<br>PIPOCA SALGADA |
| PRÉ-JANTA 16h 30min | POLENTINHA COM MOLHO E CARNE MOÍDA<br>ÁGUA | CALDO DE FEIJÃO<br>MASSA CABELINHO DE ANJO<br>ÁGUA | ARROZ<br>ISCAS DE FRANGO<br>ÁGUA | CALDINHO DE FEIJÃO<br>ARROZ<br>OVO MEXIDO<br>ÁGUA | ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO<br>ÁGUA |

OBSERVAÇÕES: * OBSERVAÇÕES: *ESTE CARDÁPIO ESTÁ SUJEITO A MODIFICAÇÕES E QUALQUER ALTERAÇÃO OU DÚVIDA ENTRAR EM CONTATO COM O NUTRICIONISTA, MAS PODERÁ SER ALTERADO PELA DIREÇÃO DA ESCOLA CASO FALTE ALGUM INGREDIENTE OU EM ALGUMA DATA COMEMORATIVA. LEMBRANDO QUE É FUNDAMENTAL QUE ESTE CARDÁPIO SEJA COMPRIDO SEMPRE INTEGRALMENTE PARA QUE AS CRIANÇAS RECEBAM O VALOR NUTRICIONAL NECESSÁRIO PARA SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS.
*SEMPRE QUE OCORRER SOBRAS POR EXCESSO DE PREPARO NO ALMOÇO ESTAS PODEM SER UTILIZADAS NA PRÉ-JANTA (FEIJÃO/LENTILHA E SALADAS), DESDE QUE SEJAM TOMADAS AS DEVIDAS PROVIDÊNCIAS RELATADAS NO TREINAMENTO DE BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO;
*AS FRUTAS COLOCADAS NO CARDÁPIO SÃO SUGESTÕES PARA QUE AS CRIANÇAS TENHAM UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA, CASO ACONTEÇA DE TER EXESSO DE FRUTAS NO ESTOQUE UTILIZA-LAS PARA QUE NÃO HAJA DESPERDÍCIO;
*****A PARTIR DOS 12 MESES, AOS POUCOS, COMEÇAR A OFERECER O CARDÁPIO NORMAL. COMEÇANDO PELO ALMOÇO E INSERINDO AS OUTRAS REFEIÇÕES DEVAGAR, SEMPRE SEGUINDO AS INSTRUÇÕES VINDAS DO PEDIATRA;
CARDÁPIO ELABORADO MENSALMENTE DE ACORDO COM O MINISTÉRIO DA SAÚDE/ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (2002), DRI 2002 (DIETARY REFERENCE INTAKE), RDA 1989 (RECOMMENDED DIETARY ALLOWANCES REQUIREMENT) E MANUAL DE NUTRIÇÃO DA SOCIEDADE BRASIELIRA DE PEDIATRIA 2014;
*O CARDÁPIO PODE SER ALTERADO CONFORME PROGRAMAÇÃO DA ESCOLA.

ANA EMÍLIA BERGAMO DRECHSLER
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL/CRN-2: 5704

CARDÁPIO
SN01/23

CARDÁPIO BERÇÁRIO SUGESTÃO – DE 6 MESES A 1 ANO – FEVEREIRO/2023 (MÉDIA DE 500kcal POR DIA)

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ ATÉ ÀS 8h 30min | PAPA DE BISCOITO COM FÓRMULA LÁCTEA | MINGAU DE AVEIA FÓRMULA LÁCTEA | MINGAU DE QUINOA COM FÓRMULA LÁCTEA | MINGAU DE AVEIA FÓRMULA LÁCTEA | CREME DE AMIDO DE MILHO COM FÓRMULA LÁCTEA |
| COLAÇÃO OPICIONAL FRUTA 10h | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** |
| ALMOÇO 11h | ***IDEM AO CARDAPIO SUCO/FRUTA NATURAL*** *OBS: MENOS AS VERDURAS CRUAS E FRITURAS* | ***IDEM AO CARDAPIO SUCO/FRUTA NATURAL*** *OBS: MENOS VERDURAS CRUAS E INDUSTRIALIZADOS, BATATA PALHA* | ***IDEM AO CARDAPIO SUCO/FRUTA NATURAL*** *OBS: MENOS VERDURAS CRUAS* | ***IDEM AO CARDÁPIO SUCO/FRUTA NATURAL*** *OBS: MENOS VERDURAS CRUAS* | ***IDEM AO CARDÁPIO SUCO/FRUTA NATURAL*** *OBS: MENOS VERDURAS CRUAS* |
| LANCHE 14h | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** *OBS: NÃO UTILIZAR EMBUTIDOS (PRESUNTO, QUEIJO)* | ***IDEM AO CARDAPIO*** *OBS: NÃO UTILIZAR EMBUTIDOS (PRESUNTO, QUEIJO)* | ***IDEM AO CARDAPIO*** *OBS: NÃO UTILIZAR EMBUTIDOS (PRESUNTO, QUEIJO) E FRITURA* |
| PRÉ-JANTA 16h 30min | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** | ***IDEM AO CARDAPIO*** |

OBSERVAÇÕES: ***ANTES DE INICIAR O CARDÁPIO ACIMA O PEDIATRA DEVE SER CONSULTADO E AUTORIZAR POR ESCRITO;**
*ESTE CARDÁPIO ESTÁ SUJEITO A MODIFICAÇÕES;
***ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS (SUCOS, GELATINAS, IOGURTE, ETC) SÓ DEVEM SER OFERECIDOS PARA AS CRIANÇAS ACIMA DE 1 ANO OU COM A LIBERAÇÃO DO PEDIATRA;**
***O MEL DEVE SER OFERIDO APENAS APÓS 1 ANO DE IDADE OU COM A LIBERAÇÃO DO PEDIATRA;**
***OVO DEVE SER OFERECIDO COM A GEMA BEM DURA;**
*ATÉ 11 MESES REALIZAR O CARDÁPIO ACIMA;
*****A PARTIR DOS 12 MESES, AOS POUCOS, COMEÇAR A OFERECER O CARDÁPIO NORMAL. COMEÇANDO PELO ALMOÇO E INSERINDO AS OUTRAS REFEIÇÕES DEVAGAR;
*A PAPA DEVE SER AMASSADA COM O GARFO, NÃO LIQUIDIFICAR E NÃO PASSAR NA PENEIRA;
*A PAPA DEVE FICAR CONSISTENTE, EM FORMA DE PURÊ GROSSO;
*COZINHAR BEM TODOS OS ALIMENTOS, PARA DEIXÁ – LOS BEM MACIOS;
*QUALQUER DÚVIDA OU INTOLERÂNCIA POR PARTE DAS CRIANÇAS PROCURAR O NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL;
*CARDÁPIO ELABORADO MENSALMENTE DE ACORDO COM O MINISTÉRIO DA SAÚDE/ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (2002), DRI 2002 (DIETARY REFERENCE INTAKE), RDA 1989 (RECOMMENDED DIETARY ALLOWANCES REQUIREMENT) E MANUAL DE NUTRIÇÃO DA SOCIEDADE BRASIELIRA DE PEDIATRIA 2014.

ANA EMÍLIA BERGAMO DRECHSLER
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL/CRN-2: 5704