



BERÇÁRIO: PÊ-EFINHO

CARDÁPIO MENSAL JAN/22



DIAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/01 A 07/01	LANCHE DA MANHÃ	ESCOLA FECHADA		AMEIXA	NECTARINA	PERA
	ALMOÇO/ JANTAR			ARROZ BRANCO, "FEIJOADINHA" COM CARNE DESFIADA, ESPINAFRE REFOGADO E PIMENTÃO AMARELO PICADINHO	SOPINHA DE LEGUMES COM FRANGO DESFIADO, GRÃO DE BICO, CENOURA E AGRIÃO	MANDIOQUINHA, FEIJÃO CARIOCA, CARNE EM PEDACINHOS, PIMENTÃO AMARELO PICADINHO E REPOLHO COLORIDO
	LANCHE DA TARDE			GOIABA	MAÇÃ	MAÇÃ ASSADA COM UM POUQUINHO DE CANELA
10/01 A 14/01	LANCHE DA MANHÃ	BANANA	AMEIXA	MELÃO ORANGE	CREME DE ABACATE	PÊSSEGO
	ALMOÇO/ JANTAR	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS, CHUCHU E CHICÓRIA	QUINOA, FEIJÃO BRANCO, FRANGO COZIDO EM PEDACINHOS, BETERRABA E ACELGA	POLENTINHA, FEIJÃO PRETO, CARNE DESFIADA, ABOBRINHA REFOGADA E ESCAROLA	CANJINHA (ARROZ BRANCO, FRANGO DESFIADO, ERVILHAS, CENOURA E BRÓCOLIS)	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA EM PEDACINHOS, BATATA E ALMEIRÃO
	LANCHE DA TARDE	KIWI	GOIABA	NECTARINA	MELANCIA BABY	MAÇÃ
17/01 A 21/01	LANCHE DA MANHÃ	PERA	MANGA	MAMÃO	MANGA	PERA
	ALMOÇO/ JANTAR	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO DESFIADO, LEGUMES COZIDOS E SALSINHA	POLENTINHA, VAGEM, FRANGO EM PEDACINHOS, ABOBRINHA E FOLHA DE MOSTARDA COM ERVILHAS	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE DESFIADA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E TOMATE PICADINHO	SOPINHA DE MACARRÃO COM GRÃO DE BICO, FRANGO DESFIADO, BETERRABA E ACELGA	QUINOA, FEIJÃO CARIOCA, CARNE EM PEDACINHOS, RABANETE RALADINHO E ALFACE
	LANCHE DA TARDE	MELANCIA BABY	KIWI	CREME DE ABACATE	MELÃO	AMEIXA
24/01 A 28/01	LANCHE DA MANHÃ	CREME DE MAMÃO COM LARANJA LIMA	MAÇÃ	MELANCIA BABY	PERA	BANANA
	ALMOÇO/ JANTAR	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS COZIDOS, BERINJELA E RÚCULA	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE EM PEDACINHOS, MANDIOQUINHA E REPOLHO COLORIDO	POLENTINHA, FEIJÃO PRETO COM ABÓBORA, FRANGO GRELHADO EM PEDACINHOS E ALFACE	SOPINHA DE FAVA COM MACARRÃO DE LETRINHAS, CARNE DESFIADA, CENOURA BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO DESFIADO, PEPINO RALADINHO E CEBOLINHA
	LANCHE DA TARDE	PÊSSEGO	MANGA	AMEIXA	KIWI	CREME DE ABACATE
31/01/2021	LANCHE DA MANHÃ	MELÃO ORANGE	FEVEREIRO			
	ALMOÇO/ JANTAR	BATATA DOCE, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM CENOURA E CEBOLINHA				
	LANCHE DA TARDE	KIWI				

GRUPOS ALIMENTARES (LIBERADOS CONFORME LIBERAÇÃO DO PEDIATRA, INICIALMENTE EM CONSISTÊNCIA AMASSADINHA, COM PROGRESSÃO CONFORME SINAIS DO BEBÊ):

1- CEREAIS OU TUBÉRCULOS: BATATAS, MANDIOQUINHA, MANDIOCA, INHAME, CARA, AVEIA, QUINOA, FUBÁ (POLENTINHA), MASSAS E ARROZ BRANCO OU INTEGRAL

2- LEGUMINOSAS: FEIJÕES DE TODAS AS CORES, LENTILHA, ERVILHAS, GRÃO DE BICO, FAVA, VAGEM, SOJA

3- LEGUMES: ABOBRINHA, RABANETE, CENOURA, BETERRABA, ABÓBORA, CHUCHU, BERINJELA, CEBOLA, PEPINO, NABO, PIMENTÃO AMARELO

4- VERDURAS: ALFACES, RÚCULA, AGRIÃO, ACELGA, CHICÓRIA, ESCAROLA, ALMEIRÃO, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, FOLHA DE MOSTARDA, ESPINAFRE, REPOLHOS, COUVE MANTEIGA, ALHO-PORÓ, ASPARGOS, ALCACHOFRA, AIPO E TEMPEROS NATURAIS (ERVA-DOCE, SALSÃO, SALSINHA, CEBOLINHA, COENTRO, ENTRE OUTROS)

5- PROTEÍNAS: CARNES (BOVINA, SUÍNA, AVES, PEIXES, OVOS)

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR.

TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES.

TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO.

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407