

Cardápio Semanal

SANTA TEREZINHA/Berçário

CAFÉ DA MANHÃ

7:40 ÀS 8:00

Fórmula

ALMOÇO

10:00 ÀS 10:30

Arroz e feijão bem cozidos, com carne ou frango em pedacinhos e legumes macios

LANCHE

13:30 ÀS 14:00

Fórmula e fruta amassada ou raspada

JANTAR

15:30 ÀS 16:00

Sopa de macarrão e legumes com carne ou frango picadinhos

Segunda-Feira

Terça-Feira

Fórmula

Arroz e feijão bem cozidos, com carne ou frango em pedacinhos e legumes macios

Fórmula e fruta amassada ou raspada

Sopa de fubá com legumes e carne ou frango picadinhos

Quarta-Feira

Fórmula

Arroz e feijão bem cozidos, com carne ou frango em pedacinhos e salada.

Fórmula e fruta amassada ou raspada

Sopa de feijão com legumes e carne ou frango picadinhos

Quinta-Feira

Fórmula

Arroz e feijão bem cozidos, com carne ou frango em pedacinhos e salada.

Fórmula e fruta amassada ou raspada

Sopa de macarrão e legumes com carne ou frango picadinhos

Sexta-Feira

Fórmula

Arroz e feijão bem cozidos, com carne ou frango em pedacinhos e salada.

Fórmula e fruta amassada ou raspada

Sopa de fubá com legumes e carne ou frango picadinhos

Composição
Nutricional
(Média Semanal)

kcal: 514,11
Proteína (g): 26.92
Lipídeo(g): 16.16
Carboidrato(g): 64.56
Ferro(g): 5.06
Vit A (mcg): 174.52

Lista de Substituições

Carboidratos: Arroz, Macarrão, Pão, Bolacha salgada ou doce simples, Purê de batata ou Mandioca ou Batata-doce, Polenta, Canjiquinha.

Fibras e Vitaminas: Hortaliças e Frutas.

Proteínas: Carne bovina, Frango, Peixe, Carne suína, Ovo.

Bebidas: suco, chá ou leite.

Observação para o berçário:

Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados antes de servir. As frutas devem ser oferecidas raspadas, garantindo melhor aceitação e segurança alimentar para os bebês.