



## BERÇÁRIO I

### ORIENTAÇÕES GERAIS:

- A partir de seis meses de vida inicia-se a alimentação complementar;
- No início pode haver alguma recusa, pois tudo é novo para criança (colher, consistência, cor, sabor);
- É normal que a criança aceite poucas colheradas no início, mas a aceitação e a quantidade aumentam com o tempo;
- As refeições seguem horários previamente estabelecidos, inclusive o horário da mamadeira;
- É importante que a lata de leite seja enviada fechada e após aberta será utilizada por 30 dias. Após este período será devolvida para a mãe por questões de segurança alimentar;
- As refeições salgadas (papas) iniciam-se com a consistência amassada e a partir de 8 ou 9 meses (dependendo da evolução de cada criança), segue amassada, porém com pequenos pedaços;
- A partir de 8 a 9 meses é oferecido no lanche da tarde, pão macio (para estimular a mastigação, observando a aceitação de cada criança). Antes deste tempo, é oferecido nos lanches o suco e a papa de frutas;
- Inicia-se com o caldo de feijão;
- Não é utilizado açúcar
- Os sucos são feitos com a própria ou polpa das frutas;
- Não são utilizados temperos prontos
- O cardápio está sujeito a alterações de acordo com frutas e hortaliças da época. Também poderá sofrer alterações em virtude do grau de amadurecimento dos hortifrutis.



### BERÇÁRIO I - PERÍODO INTEGRAL - fevereiro de 2017

	Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
1ª Semana	Lanche da manhã	Suco uva/Banana amassada	Suco mamão/Papa Pera	Suco pera/Papa Maçã	Suco morango/Mamão amassado	Suco melão/Papa banana com maçã
	Almoço	Papa amassada: Arroz/Feijão Gema de ovo/ cenoura	Papa amassada: Arroz/Feijão Carne bovina/cenoura/chuchu	Papa amassada: Arroz/ Feijão/Frango/batata/ escarola	Papa amassada: Feijão Mandioquinha/frango/abobrinha	Papa amassada: Macarrão Carne bovina/ brócolis/ inhame
	Lanche da tarde	Suco goiaba/Pão de cenoura Papa maçã	Suco laranja/Biscoito polvilho Papa banana com maçã	Suco mamão/Pão de cenoura/Papa Pera	Suco uva/Bisnaguinha Papa banana com mamão	Suco laranja lima/ Bolacha salgada/Papa abacate
	Jantar	Sopa: Arroz/frango/batata abobrinha	Sopa: Fubá/carne mandioquinha/chuchu	Sopa: Macarrão/carne, cenoura / vagem.	Sopa: Caldo de feijão/batata, frango/cenoura.	Sopa: Macarrão/ carne, cará /abobrinha.
2ª Semana	Lanche da manhã	Suco laranja lima/Papa Maçã	Suco manga/Banana amassada	Suco de uva/Papa Pera	Suco pêsego/Papa de manga	Suco de laranja com mamão Papa de abacate
	Almoço	Papa amassada: Fubá/Feijão Gema de ovo/cenoura/ chuchu	Papa amassada: Arroz/Feijão Carne bovina/abóbora/ tomate	Papa amassada: Batata/ Feijão/Carne bovina/ Espinafre	Papa amassada: Arroz/Feijão Frango/abobrinha/mandioquinha	Papa amassada: Macarrão/ Carne bovina/ chuchu
	Lanche da tarde	Suco de uva/Pão de fubá Banana amassada	Suco laranja lima Pão de cará/Papa Pera	Suco de maçã Pão de mandioquinha/ Papa pera com banana	Suco laranja/Biscoito polvilho Mamão amassado	Suco pera/Bisnaguinha Papa maçã
	Jantar	Sopa: Arroz/carne/batata beterraba	Sopa: Macarrão/frango, cenoura /abobrinha.	Sopa: Caldo de feijão, frango/mandioquinha chuchu.	Sopa: Macarrão/carne/abóbora batata	Sopa: Fubá/frango cenoura /couve

<b>3ª Semana</b>	<b>Lanche da manhã</b>	Suco pêsego/Papa abacate	Suco laranja/Papa de pera	Suco pera/Banana amassada	Suco uva/Papa abacate e banana	Suco laranja lima Papa maçã com banana
	<b>Almoço</b>	Papa amassada: Cará/Feijão Gema de ovo/escarola/chuchu	Papa amassada: Batata/ Frango / beterraba/cenoura	Papa amassada: Arroz/ Feijão/Carne bovina/ Abobrinha/ acelga	Papa amassada: Arroz/Feijão Frango/mandioquinha/brócolis	Papa amassada Macarrão/Feijão Frango/batata/ cenoura
	<b>Lanche da tarde</b>	Suco maçã/Bisnaguinha Banana amassada	Suco manga/Bolacha salgada Papa Maçã	Suco pêsego/Pão de batata/Mamão amassado	Suco de laranja/Bisnaguinha Papa banana, maçã e mamão	Suco uva/Bolacha salgada Papa manga
	<b>Jantar</b>	Sopa: Arroz/frango mandioquinha /abobrinha	Sopa: Macarrão/carne/cenoura chuchu	Sopa: Fubá/carne/vagem batata	Sopa: Macarrão/frango Abóbora/couve	Sopa: Caldo de feijão/ Carne/mandioca / cenoura
<b>4ª Semana</b>	<b>Lanche da manhã</b>	Suco de uva/Papa banana com pera	Suco de mamão/Papa maçã	Suco maçã/ Banana amassada	Suco de graviola/Papa de maçã	Suco de laranja Papa de abacate
	<b>Almoço</b>	Papa amassada: Macarrão/ Feijão/Carne bovina abobrinha	Papa amassada: Arroz/feijão Frango/batata/ couve	Papa amassada: Feijão Mandioquinha Carne bovina/ abóbora	Papa amassada: Macarrão Carne bovina/inhame/cenoura	Papa amassada: Fubá Frango /chuchu/abobrinha
	<b>Lanche da tarde</b>	Suco maçã/Bisnaguinha Papa abacate	Suco pera/Biscoito polvilho Papa manga	Suco laranja/Pão de cenoura/Mamão amassado	Suco uva/Bisnaguinha Papa banana e maçã	Suco mamão/ Bolacha salgada/Papa Pera
	<b>Jantar</b>	Sopa: Arroz/carne/cará cenoura	Sopa: Caldo de feijão/ Frango/batata /chuchu	Sopa: Macarrão/frango, mandioquinha e espinafre	Sopa: Fubá/carne/inhame cenoura	Sopa: Macarrão/frango/ batata abobrinha