

## NUTRIDICAS

A reeducação alimentar deve envolver a família. É fundamental que as ações alimentares desenvolvidas na escola sejam estendidas para os lares para se ter resultados positivos.

	01/11 Quarta feira	02/11 Quinta feira	03/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Papinha ou raspinha de fruta	<h1>RECESSO</h1>	
Almoço	Papa de macarrão, carne e brócolis		
Lanche da tarde	Papinha ou raspinha de fruta		
Jantar	Sopinha de frango, inhame e cenoura		

	06/11 Segunda feira	07/11 Terça feira	08/11 Quarta feira	09/11 Quinta feira	10/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta
Almoço	Papa de arroz, gema de ovo e abobrinha	Papa de arroz, frango e beterraba	Papa de batata, carne e chuchu	Papa de quixerinha, carne e couve flor	Papa de arroz, frango e cenoura
Lanche da tarde	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta
Jantar	Sopinha de carne, arroz e abóbora	Sopinha de frango, inhame e chuchu	Creme de legumes (Batata salsa e cenoura e couve)	Sopa com carne com massinha, abobrinha e espinafre	Sopinha de frango, batata e couve

	13/11 Segunda feira	14/11 Terça feira	15/11 Quarta feira	16/11 Quinta feira	17/11 Sexta feira	
Lanche da manhã	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	<h1>FERIADO</h1>		Papinha ou raspinha de fruta	
Almoço	Papa de arroz, carne e cenoura	Papa de mandioca, frango e chuchu			Papa de arroz, carne e abobrinha	Papa de polenta, frango e brócolis
Lanche da tarde	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta			Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta
Jantar	Creme de legumes (Batata salsa e cenoura e couve)	Sopinha de frango, arroz, couve e abobrinha			Sopinha de carne, arroz e abóbora	Sopa com frango com macarrãozinho, chuchu e espinafre

	20/11 Segunda feira	21/11 Terça feira	22/11 Quarta feira	23/11 Quinta feira	24/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta
Almoço	Papa de arroz, gema de ovo, chuchu e cenoura	Papa de arroz, frango, abobrinha e chuchu	Papa de macarrão, carne e brócolis	Papa de quixerinha, carne e couve flor	Papa de arroz, carne e abobrinha
Lanche da tarde	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta
Jantar	Creme de abóbora, carne e batata	Sopinha de frango, inhame e cenoura	Sopinha de carne com mandioca e couve	Sopa com frango com massinha, cenoura e espinafre	Sopinha de carne, batata e beterraba

	27/11 Sexta feira	28/11 Terça feira	29/11 Quarta feira	30/11 Quinta feira
Lanche da manhã	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta
Almoço	Papa de arroz, carne e cenoura	Papa de mandioca, frango e chuchu	Papa de massinha, carne e brócolis	Risoto de frango e abobrinha
Lanche da tarde	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta	Papinha ou raspinha de fruta
Jantar	Creme de legumes (Batata salsa e chuchu e acelga)	Sopinha de frango, batata doce e cenoura	Sopinha de carne, fubá, abobrinha e couve	Creme de abóbora, carne e batata

*Vanessa C. Andreato*  
Nutricionista-CRN 4296

- As carnes podem ser trituradas no liquidificador ou ser cozidas para aproveitamento do caldo para idade de 6 – 8 meses. E em pedacinhos conforme liberação.
- A Sopa deve ser peneirada ou amassada. E em pedacinhos conforme liberação.
- Os sucos oferecidos são da própria fruta. As preparações com leite são feitas de acordo com o leite de cada criança.
- Adicionamos nas sopas (8 – 12 meses ou conforme liberação do pediatra/nutricionista) diariamente uma fonte de carboidrato que varia entre: Arroz, fubá, macarrão, tubérculos no geral.
- O caldo de feijão e os grãos (leguminosas no geral) podem ser servidos junto com a sopa para as crianças que já tenham introduzido na alimentação.
- Oferecer água após a refeição do almoço;
- Em casos irremediáveis, o cardápio sofrerá alterações.
- **Esse cardápio é uma base para alimentação do berçário. Importante informar os alimentos que já foram introduzidos, pois assim, os mesmo serão acrescentados na alimentação do seu filho.**
- Cardápio válido somente com o carimbo e assinatura da nutricionista.
- Em casos irremediáveis, o cardápio sofrerá alterações.