

## CARDÁPIO DO BERÇÁRIO COLÉGIO LA FONTAINE JUNHO 2017 (4 a 12 meses)

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>2ª Feira</b>	Batata, cenoura, agrião (feijão e ovo)*	Batata, abobrinha, escarola (feijão e ovo)*	Batata, cenoura, tomate, alface (feijão e ovo)*	Batata, cenoura, agrião (feijão e ovo)*
<b>3ª Feira</b>	Batata, tomate, chuchu, espinafre (feijão e carne)*	Batata, abóbora, agrião (lentilha e frango)*	Batata, chuchu, acelga (lentilha e frango)*	Batata, abóbora, espinafre (grão de bico e frango)*
<b>4ª Feira</b>	Batata, beterraba, couve (feijão preto e frango)*	Batata, cenoura, couve (feijão preto e carne)*	Mandioca, cenoura, agrião (feijão preto e carne)*	Batata, berinjela, escarola (feijão preto e carne)*
<b>5ª Feira</b>	Batata, berinjela, cenoura, alface (feijão preto e carne)*	Batata, chuchu, brócolis (feijão preto e carne)*	Batata, abobrinha, agrião (feijão preto e frango)*	Batata, cenoura, acelga (feijão preto e carne)*
<b>6ª Feira</b>	Batata doce, cenoura, acelga (feijão e carne)*	Batata doce, abobrinha, acelga (feijão e carne)*	Mandiocinha, cenoura, escarola (feijão e frango)*	Batata, abóbora, alface (feijão e carne)*

As frutas utilizadas no berçário para sucos e lanches são: laranja, limão, melão, melancia, maracujá, mamão, maçã, pêra, banana, abacate, abacaxi. Evitamos no berçário as frutas passíveis de causar alergia para os bebês tais como morango, kiwi, etc, e aconselhamos que os pais introduzam estas frutas em casa pela primeira vez e comuniquem a escola pela agenda

\*Os itens descritos entre parênteses referem-se às proteínas animais e leguminosas que são cozidas à parte da papinha e acrescentadas nos pratinhos das crianças, de acordo com a liberação dos pais em registro na agenda e prontuário da escola (geralmente em torno do 9º/10º mês de vida)

As leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha, feijão preto, etc) ficam de molho em água por pelo menos 10 horas para serem retirados os fitatos e evitar gases e cólicas nos bebês

Não colocamos sal nas papas salgadas dos bebês. Temperamos as papinhas com ervas frescas e secas, cebola, alho, salsa, coentro, alho poró, etc. Não colocamos açúcar nos sucos do berçário. Tanto o sal quanto o açúcar só começam a estar presentes, em pequenas quantidades, no cardápio infantil

A papa salgada é bem cozida e amassada. A consistência deve ser evoluída com a presença de pequenos pedacinhos bem cozidos conforme a evolução da mastigação de cada criança, até atingir os 12 meses (ou conforme orientação do pediatra), quando a criança poderá evoluir e fazer a adaptação/transição para o cardápio infantil.

Os pais devem registrar na agenda da escola o momento em que decidirem junto com o pediatra a retirada da mamadeira de leite no(s) horário(s) do(s) lanche(s) com a substituição por suco + lanchinho do cardápio infantil

Quantidade média servida: 6 a 9 meses =150g a 250g; de 9 a 12 meses= 250g a 300g

Nos horários de lanche da manhã e lanche da tarde são oferecidas papas de fruta.