

CARDÁPIO DO BERÇÁRIO LA FONTAINE – MARÇO 2018 (4 a 12 meses)

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
SEGUNDA FEIRA	batata doce, abobrinha, acelga (lentilha e ovo)*	batata, cenoura, agrião (feijão e ovo)*	batata, abobrinha, escarola (feijão e ovo)*	batata, cenoura, tomate, alface (feijão e ovo)*
TERÇA FEIRA	inhame, cenoura, agrião (feijão e frango)*	batata, tomate, chuchu, espinafre (feijão e carne)*	batata, abóbora, agrião (lentilha e frango)*	batata, chuchu, acelga (lentilha e frango)*
QUARTA FEIRA	cará, cenoura, couve (feijão e carne)*	batata, beterraba, couve (feijão e frango)*	batata, cenoura, couve (feijão e carne)*	mandioca, cenoura, agrião (feijão e carne)*
QUINTA FEIRA	mandioca, abobrinha, espinafre (feijão e frango)*	batata, cenoura, alface (feijão preto e carne)*	batata, chuchu, brócolis (feijão preto e carne)*	batata, abobrinha, agrião (feijão preto e frango)*
SEXTA FEIRA	mandioquinha, cenoura, brócolis (feijão e frango)*	batata doce, cenoura, acelga (feijão e carne)*	batata doce, abobrinha, acelga (feijão e carne)*	mandioquinha, cenoura, escarola (feijão e frango)*

As 9:00 horas é servido o lanche da manhã que consiste em leite (ou fórmula conforme orientação dos pais e pediatras) e papa de fruta amassada com cereal

O almoço é iniciado as 11:00 horas, seguindo este cardápio.

As 15:00 horas é oferecido o lanche da tarde: mamadeira de leite + papa de fruta amassada com cereal ou lanche do cardápio infantil (conforme evolução da mastigação e autorização dos pais)

As frutas utilizadas no berçário para sucos e sobremesas são: laranja, limão, melão, melancia, maracujá, mamão, maçã, pêra, banana, abacate, abacaxi. Não usamos frutas passíveis de causar alergia para os bebês tais como morango, kiwi, etc. Aconselhamos que os pais introduzam estas frutas em casa pela primeira vez.

O jantar é iniciado as 16:15 horas, seguindo este cardápio; e conforme a liberação dos pais poderão ser servidas as preparações do cardápio infantil

*Os itens descritos entre parênteses referem-se às proteínas animais e leguminosas que são cozidas à parte e acrescentadas nos pratinhos das crianças, de acordo com a liberação dos pais em registro na agenda e prontuário da escola

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 nos bebês

Não colocamos sal nas papas salgadas dos bebês. Temperamos com ervas frescas e secas. Não colocamos açúcar nos sucos e sobremesas.

As 18:00 horas é servida uma mamadeira de leite ou fórmula

