

## CARDÁPIO DO BERÇÁRIO LA FONTEJMC – JANEIRO 2019 (4 a 12 meses)

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
<b>SEGUNDA - FEIRA</b>	Batata, cenoura, chuchu, alface (feijão e ovo)*	Batata, cenoura, alface (lentilha e ovo)*	Mandioca, abobrinha, acelga (feijão e ovo)*	Batata, abobrinha, acelga (feijão e ovo)*	Batata doce, abobrinha, alface (feijão e ovo)*
<b>TERÇA - FEIRA</b>	Batata, cenoura, vagem, acelga (lentilha e carne)*	Batata doce, abóbora, agrião (feijão e frango)*	Batata doce, cenoura, couve (feijão e frango)*	Cará, chuchu, brócolis (feijão e frango)*	Batata, cenoura, couve (feijão e frango)*
<b>QUARTA - FEIRA</b>	Batata, cenoura, rúcula (feijão preto e frango)*	Batata, chuchu, couve (feijão preto e frango)*	Batata, beterraba, escarola (feijão preto e carne)*	Mandioca, cenoura, escarola (feijão preto e carne)*	Batata, abóbora, escarola (feijão preto e carne)*
<b>QUINTA - FEIRA</b>	Batata, abobrinha, acelga (feijão preto e carne)*	Mandioca, berinjela, acelga (feijão preto e carne)*	Inhame, cenoura, agrião (feijão branco e carne)*	Batata, abóbora, acelga (grão de bico e carne)*	Mandioca, abóbora, escarola (feijão preto e carne)*
<b>SEXTA - FEIRA</b>	Batata, beterraba, acelga (feijão e carne)*	Cará, cenoura, espinafre (feijão e frango)*	Batata, abóbora, acelga (feijão e frango)*	Mandioquinha, cenoura, agrião (feijão e frango)*	Cará, cenoura, espinafre (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 sem açúcar ou aveia

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, manga, 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