

Almoço

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01 Arroz branco, feijão carioca, carne desfiada, repolho e cenoura ralada.	02 Arroz branco, feijão carioca, cubinhos de frango, abóbora e brócolis.	03 Arroz branco, feijão preto, isca de carne, repolho e beterraba cozidos.	04 CORPUS CHRISTI	05 RECESSO
08 Arroz branco, feijão carioca, frango desfiado, brócolis e cenoura cozidos.	09 Mandioca, feijão carioca, carne desfiada, cenoura e repolho com tomate.	10 Arroz branco, feijão preto, ovo cozido, couve e tomate.	11 Arroz branco e feijão carioca e cubinho de frango com legumes.	12 Batata doce, feijão carioca, carne desfiada, cenoura e couve.
15 Batata, feijão carioca, carne desfiada, beterraba e agrião.	16 Batata doce, feijão carioca, frango desfiado, cenoura e brócolis.	17 Arroz branco, feijão preto, carne desfiada, abóbora e acelga.	18 Purê de mandioquinha, feijão carioca, filé de frango desfiado e repolho com tomate.	19 Arroz branco, feijão carioca e carne moída, brócolis e beterraba cozidos.
22 Arroz branco, feijão carioca, carne moída, cenoura e repolho.	23 Batata, feijão carioca, frango desfiado, abóbora e agrião.	24 Arroz branco, feijão preto, ovos mexidos, couve manteiga e tomate.	25 Purê de mandioca, feijão carioca, carne desfiada, repolho e tomate.	26 Batata, feijão carioca, peixe, cenoura e brócolis.
29 Arroz branco, feijão carioca, frango desfiado, abóbora e agrião.	30 Arroz branco, feijão carioca, carne moída, repolho e cenoura.			

Cardápio elaborado conforme tabela de sazonalidade e logística interna, porém sujeito a alterações de acordo com maturação dos alimentos e/ou necessidades especiais.

Consistência/ textura dos alimentos: Alimentos bem cozidos e sem sal. Na introdução alimentar servir “Papa (amassada)”. Evoluir gradativamente de amassado para pedaços até consistência normal, conforme desenvolvimento da criança. Adicionar 2 gotas de limão sobre a comida no momento de servir para potencializar a absorção do ferro.

Hidratação: Oferecer água filtrada nos intervalos entre as refeições.

Observação da Introdução alimentar:

Não é indicado liquidificar os alimentos, pois pode atrasar o desenvolvimento da dentição, o movimento de articulação interferindo na fala, além de favorecer a seletividade alimentar.