



1ª SEMANA	Segunda-feira 02/06/2025	Terça-feira 03/06/2025	Quarta-feira 04/06/2025	Quinta-feira 05/06/2025	Sexta-feira 06/06/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate. Refogado: Ab. Paulista	Arroz, feijão, carne moída c/ tomate. Refogado: Cenoura	Arroz, grão de bico, carne em cubos c/ ab. brasileira. Refogado: Folhas	Arroz, feijão, isca c/ molho de tomate e cenoura. Refogado: Couve-flor	Arroz, feijão, carne em cubos c/ tomate. Refogado: Ab. Cabotian
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Macarrão Primavera (macarrão ave maria, molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta	Polenta c/ filé de frango desfiado (molho de tomate e tomate) + Fruta	Arroz nutritivo (isca de carne, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Purê de Batata Doce c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Sopa de Lentilha c/ carne moída, batata e cenoura) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
671	76	43	17	51	43	309	3

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.



2ª SEMANA	Segunda-feira 09/06/2025	Terça-feira 10/06/2025	Quarta-feira 11/06/2025	Quinta-feira 12/06/2025	Sexta-feira 13/06/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne em cubos c/ mandioca. Refogado: Beterraba	Arroz, feijão, carne moída. Refogado: Ab. paulista	Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate. Refogado: Folhas	Arroz, feijão, carne moída c/ berinjela. Refogado: Cenoura	Arroz, ervilha, filé de frango c/tomate. Refogado: Chuchu
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Arroz colorido (carne moída, tomate, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Canja de frango (arroz, filé de frango, cenoura, batata e cheiro-verde) + Fruta	Purê de Batata Inglesa c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Creminho de Banana	Macarrão à Bolonhesa (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:	Composição nutricional (média semanal)							
	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
	473	47	32	15	57	47	315	3

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.



3ª SEMANA	Segunda-feira 16/06/2025	Terça-feira 17/06/2025	Quarta-feira 18/06/2025	Quinta-feira 19/06/2025	Sexta-feira 20/06/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, isca de carne c/tomate. Refogado: Couve flor	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura. Refogado: Ab. Brasileira	Arroz, feijão, carne em cubos c/ tomate. Refogado: Folhas		Arroz, feijão, carne moída c/ ab. paulista Refogado: Brócolis
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		Mamadeira
Lanche da tarde	Sopa de feijão c/ macarrão ave maria, carne moída e chuchu e cenoura + Fruta	Arroz carreteiro (carne em cubos, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Macarrão Primavera (molho de tomate, carne moída, cenoura e brócolis) + Fruta		Polenta c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
481	44	30	18	35	30	305	2

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis.



4ª SEMANA	Segunda-feira 23/06/2025	Terça-feira 24/06/2025	Quarta-feira 25/06/2025	Quinta-feira 26/06/2025	Sexta-feira 27/06/2025
Café da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz, feijão, carne moída c/ cheiro-verde. Refogado: Beterraba	Arroz, feijão, isca de carne c/ tomate. Refogado: Berinjela	Arroz, feijão, carne moída c/ mandioca. Refogado: Folhas	Arroz, feijoadinha (feijão preto, beterraba e cenoura) e carne em cubos c/ cheiro verde Refogado: Folhas	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura. Refogado: Chuchu
	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da tarde	Purê de Batata Doce c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta	Galinhada (filé de frango, cenoura, ervilha e cheiro-verde) + Fruta	Sopa de Macarrão c/ carne em cubos, chuchu e cenoura + Fruta	Macarrão à Bolonhesa (carne moída, molho de tomate e tomate) + Fruta	Creminho de Banana

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mgc)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
473	49	30	15	69	16	299	3

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis



5ª SEMANA	Segunda-feira 30/06/2025				
Café da manhã	Fruta				
Almoço	Arroz, lentilha, carne em cubos c/ cheiro-verde. Refogado: Abóbora Cabotian				
	Mamadeira				
Lanche da tarde	Polenta c/ carne moída (molho de tomate e tomate) + Fruta				

Obs.:

Composição nutricional (média semanal)							
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINA A (mg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
415	54	19	12	3	11	289	2

Alimentação complementar: a introdução alimentar deve começar aos 6 meses, quando o sistema digestivo está maduro.

Fruta: para bebês de 6 e 7 meses oferecer frutas raspadas ou amassadas. acima de 1 ano, oferecer picadinha (de acordo com a maturidade da criança);

Refeição: para bebês de 6 e 7 meses: feijão amassado + macarrão ou arroz (papa) + carnes desfiadas ou moídas + legumes cozidos e amassados com garfo.

Acima de 8 meses: feijão levemente amassado com alguns grãos + macarrão ou arroz em sua textura convencional + carnes desfiadas ou moídas + legumes bem cozidos e picados. Sempre respeitando a maturidade da criança e garantindo sua evolução.

* A mudança de cardápio poderá acontecer ocasionalmente devido a problemas com fornecedores, safra ou condições climáticas.

* A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.

* Caso seja necessário às verduras (folhosos) podem ser adiantadas por serem muito perecíveis

Thalita
Thalita Fernandes dos Santos
Nutricionista
CRN3-62189