

# Berçário (a partir de 1 ano) – Janeiro 2025



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
13 a 17	Colação	Banana	Pera	Maçã	Melão	Manga
	Almoço/Jantar	ovos mexidos, purê de batata doce, cenoura	massinha com molho de tomate caseiro, carne desfiada com agrião	peito de frango assado com molho de laranja, farofa de beterraba, brócolis	polenta com carne moída (enriquecida com abobrinha ralada e espinafre), couve-flor	"estrogonofe" de frango (com creme de abóbora e inhame), beterraba
	Sobremesa do jantar	melancia	manga	banana	maçã	mamão
	Lanche	pãozinho com queijo minas, pera	biscoito de arroz, banana	queijo quente, melão	mix de frutas com flocos de milho sem açúcar (tipo corn flakes)	torradinhas com pastinha de ricota temperada, maçã
20 a 24	Colação	Maçã	Manga	Melão	Pera	Banana
	Almoço/Jantar	ovos mexidos com abobrinha ralada, purê de batata	massinha com molho de tomate caseiro, frango com chuchu, cenoura	picadinho de carne enriquecida com repolho picadinho, cenoura, brócolis	"estrogonofe" de frango (com creme de abóbora e inhame), beterraba	almôndegas ao molho de tomate caseiro, cubos de inhame, couve-flor
	Sobremesa do jantar	banana	melancia	pera	manga	maçã
	Lanche	pãozinho com requeijão, melancia	mix de frutas com flocos de milho sem açúcar (tipo corn flakes)	torradinhas com queijo minas, banana	biscoito de arroz, melão	pizza marguerita (com rodela de tomate e, manjeriço da nossa horta) de pão de forma, manga
27 a 31	Colação	Manga	Mamão	Banana	Melão	Maçã
	Almoço/Jantar	ovos mexidos, cubos de batata-doce, brócolis	massinha com molho de tomate caseiro e frango enriquecido com cenoura e repolho picadinho, couve-flor	polenta com carne desfiadinha com agrião	"estrogonofe" de frango (com creme de abóbora e inhame), beterraba	hamburguinho enriquecido com beterraba ralada e aveia, refogado de batata-doce, cenoura
	Sobremesa do jantar	melancia	pera	maçã	banana	manga
	Lanche	pãozinho com pastinha de ricota temperada, pera	torradinhas com azeite e orégano, melancia	mix de frutas com flocos de milho (corn flakes)	biscoito de arroz, maçã	queijo quente, banana

>> **TODOS OS DIAS SERÃO SERVIDOS ARROZ E FEIJÃO JUNTO ÀS DEMAIS PREPARAÇÕES.**

>> Eventualmente, algum item do cardápio poderá ser substituído por outro de idêntico valor nutritivo.

>> As crianças com restrições alimentares deverão trazer o parecer do pediatra responsável para acompanhamento da nutricionista.

**NUTRICIONISTA ORKANDA MARQUES \* CRN4 02100595**

**Instagram @nutrifamilias**