



PADRONIZAÇÃO do cardápio do BERCÁRIO I
(CRIANÇAS DE 6 A 12 MESES)



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHA	Papinha de fruta	Papinha de leite com cereal	Papinha de fruta	Papinha de leite com cereal	Papinha de fruta
ALMOÇO	Papinha de: - carne - massa - 2 hortaliças	Papinha de: - carne - feijão - massa - 2 hortaliças	Papinha de: - carne - massa - 2 hortaliças	Papinha de: - carne - feijão - massa - 2 hortaliças	Papinha de: - carne - massa - 2 hortaliças
LANCHE DA TARDE	Papinha de leite com cereal	Papinha de frutas	Papinha de leite, frutas e cereal	Papinha de frutas	Papinha de leite com cereal
JANTAR	Papinha de: - carne - feijão - massa - 2 hortaliças	Papinha de: - carne - massa - 2 hortaliças	Papinha de: - carne - feijão - massa - 2 hortaliças	Papinha de: - carne - massa - 2 hortaliças	Papinha de: - carne - feijão - massa - 2 hortaliças



PADRONIZAÇÃO do cardápio do BERCÁRIO I
(CRIANÇAS DE 6 A 12 MESES)

EXEMPLIFICAÇÃO DAS PAPAS



PAPAS DOCES

PAPINHA DE LEITE COM CEREAL:

- Leite com pão picado
- Leite com flocos de cereais ou flocos de arroz
Leite com farinha láctea
- Leite com flocos de milho (deixar o flocos de milho de molho no leite por alguns minutos, ate que fique bem amolecido)
- Mingau de amido de milho e/ou mingau de aveia em flocos finos (incluir banana para conferir sabor mais doce)

PAPINHA DE FRUTA, LEITE E CEREAIS:

- Fruta amassada com leite e aveia em flocos finos
- Fruta amassada com leite e flocos de cereais (sem açúcar)
- Fruta amassada com leite e bolacha moída

PAPAS SALGADAS

PAPAS SALGADAS OU SOPAS:

- 1 CARNE + 1 MASSA + 2 LEGUMES, ou

- 1 CARNE + 1 LEGUMINOSA + 1 MASSA + 2 LEGUMES

CARNE: peito de frango s/ osso, coxa e sobrecoxa s/ osso músculo ou acém s/ osso, carne moída

MASSA: macarrão, arroz, aveia, fubá, quirera, batata, batata salsa, mandioca, batata doce, etc.

LEGUMINOSA: feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, etc

LEGUMES: cenoura, beterraba, vagem, abobrinha, chuchu, couve-flor, brócolis, tomate, folhosas,

AMASSE COM O GARFO. Não bata os alimentos no liquidificador, para que a criança possa experimentar novas consistências, sabores e cores e aprenda a mastigar.

A consistência dos alimentos deve ser pastosa (papa ou purê), não há necessidade de passar na peneira

Ao completar 8 meses, a criança já pode receber alimentação básica da família desde que não muito temperada.