



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



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



***PADRONIZAÇÃO do cardápio do BERÇÁRIO 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.