



CARDÁPIO NOVEMBRO - 2020

0 a 5 meses e 29 dias

Dia da Semana / Horário	08h00	10h00	12h00	15h00	17h15
Segunda	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				
Terça	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				
Quarta	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				
Quinta	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				
Sexta	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				
Segunda	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				
Terça	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				
Quarta	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				
Quinta	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				
Sexta	Fórmula Infantil 1 - 120ml pronto				

OBS.: Não ofertar nenhum alimento ou água entre e após as refeições. Utilizar 5 medidas rasas de fórmula láctea de partida 1 para confecção das mamadeiras.



6 meses - 1ª e 2ª semana

Dia / Horário	08h00	10h00	10h30	12h00	13h30	15H00	16h00	17h15
Segunda	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Maça raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Terça	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Banana amassadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Quarta	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Pera raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Quinta	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Mamao amassadinho (1 fatia pequena)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Sexta	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Manga amassadinha (1 fatia pequena)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Segunda	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Melão amassadinho (1 fatia pequena)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Terça	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Banana amassadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Quarta	Fórmula Infantil 2 - 150ml	melancia amassadinha (1 fatia pequena)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Quinta	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Maça raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Sexta	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Mamao amassadinho (1 fatia pequena)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml

Recomendações:

Utilizar 5 medidas rasas de fórmula láctea de seguimento 2 para confecção das mamadeiras;

Servir de 100ml de água entre as refeições na mamadeira.

Não servir para o berçário, chá, café, café c/ leite, embutidos, frituras e guloseimas - seguir o cardápio.



6 meses – 3^a semana e 4^a semana

Dia / Horário	08h00	09h00	10h00	10h30	12h00	13h30	15h00	16h00	17h15
Segunda	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Papa de batata, cenoura, frango desfiado, feijão carioca (1 concha cheia - 100gr) - fruta	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Terça	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Papa de fubá com ovo e couve (1 concha cheia - 100gr)- fruta	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Quarta	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Papa de chuchu, mandioca, cenoura, feijão carioca, carne bovina, feijão branco (1 concha media 100 gramas)- fruta	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Quinta	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Papa de inhame, beterraba, ovo, grão de bico (1 concha media) - fruta	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml
Sexta	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Papa de arroz, ervilha, carne moída, vagem, espinafre e abobora (1 concha media 100 gramas)- fruta	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 150ml

Recomendações:

Utilizar 5 medidas rasas de fórmula láctea de seguimento 2 para confecção das mamadeiras;

Não Líquidificar as papinhas, **AMASSAR** os legumes com o garfo, **NÃO** peneirar. **AMASSAR MUITO BEM** antes de servir;

Os legumes deverão ser muito bem cozidos e as carnes deverão ser cozidas separadamente, em seguida desfiadas e depois cortadas;

Adicionar 2 gotas de limão no momento de servir;

As papas devem ser feitas com ingredientes naturais (alho, cebola, óleo, nunca ingredientes industrializados) - **SEM SAL**;

Respeitar as quantidades informadas acima;

Não adicionar água e/ou açúcar nas frutas e sucos;

Não servir para o berçário, chá, café, café c/ leite, açúcar, embutidos, frituras e guloseimas;

Bruna Campetrio
Nutricionista
CRN3: 22865

7 a 9 meses - 1ª quinzena

Dia / Horário	08h00	09h00	10h00	10h40	12h00	13h30	15h00	15h30	17h15
02/11 Segunda feira	FERIADO								
03/11 Terça feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de batata, chuchu, cenoura, frango, feijao branco (2 conchas cheias amassada) maça raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de carne, feijão, macarrão, cenoura, batata doce e tomate (2 conchas cheias - 200gr) / Banana amassadinha (1/2 pedaço)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
04/11 Quarta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de mandioquinha, abobrinha, lentilha, arroz e carne / 2 conchas cheias amassada/ manga (1 fatia amassada)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de batata, chuchu, cenoura, frango, feijao branco (2 conchas cheias amassada) maça raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
05/11 Quinta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de inhame, cenoura e chuchu com frango, feijão e macarrão / 2 conchas cheias amassada/ pêra raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de frango, arroz, abóbora, mandioca e quiabo (2 conchas cheias - 200gr) / banana amassadinha (1 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
06/11 Sexta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Batata, abobrinha, tomate e frango (2 conchas cheias) / Banana amassada (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Lentilha, inhame, beterraba e carne moída (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
09/11 Segunda feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de espinafre, Batata, cenoura, carne e caldo de feijao (2 conchas cheias amassada) banana (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de peixe, arroz, abóbora, cará e couve-flor (2 conchas cheias - 200gr) / manga amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
10/11 Terça feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de carne, feijão, macarrão, cenoura, batata doce e tomate (2 conchas cheias - 200gr) / Banana amassadinha (1/2 pedaço)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de macarrão, cenoura, cará e abobrinha e ovo (2 conchas cheias - 200gr) / maçã raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
11/11 Quarta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de batata, chuchu, cenoura, frango, feijao branco (2 conchas cheias amassada) maça raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de frango, feijão preto, macarrão, cenoura, batata doce e beterraba (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
12/11 Quinta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de ervilha/batata, carne e couve/banana (1/2 und)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa creme de abobora, Carne e espinafre/mamão (1 fatia p)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
13/11 Sexta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de feijão, ovo, macarrão, cenoura, cará e abobrinha (2 conchas cheias - 200gr) / maçã raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de batata, abobora, brocolis, frango, caldo de feijao branco (2 conchas cheias amassada) manga amassadinha 1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml

Recomendações:

Utilizar 7 medidas rasas de fórmula láctea de seguimento 2 para confecção das mamadeiras;

Amassar bem a papinha no início (purê consistente) e amassar um pouco menos a cada semana, para evoluir a consistência;

Adicionar 2 gotas de limão no momento de servir;

A carne moída não deverá ter grumos, e o frango e a carne deverão ser desfiados e depois cortados.

As papinhas devem ser feitas com ingredientes naturais (alho, cebola, óleo, nunca ingredientes industrializados) - SEM SAL. Respeitar as quantidades informadas acima;

A partir do 8º mês os líquidos (água, sucos, devem ser ofertados em copos de transição.

Não adicionar água e/ou açúcar nas frutas e sucos;

As crianças que entrarem as 13h30 ofertar a mamadeira com formula Infantil;

Não servir para o berçário, chá, café, café c/ leite, açúcar, embutidos, frituras e guloseimas;



Bruna Gampietro
Nutricionista
CRN3:28489

7 a 9 meses - 2ª quinzena

Dia / Horário	08h00	09h00	10h00	10h40	12h30	13h30	14h30	15h00	15h30	17h15
16/11 Segunda feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de batata, chuchu, cenoura, frango, feijão branco (2 conchas cheias amassada) maçã raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de arroz, abóbora, batata doce e beterraba (2 conchas cheias - 200gr) / manga amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
17/11 Terça feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Inhame, cenoura, abobrinha, repolho e carne moída (2 conchas cheias) / Melão (1 fatia amassada)	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Ovo, arroz, cenoura e vagem (2 conchas cheias - 200gr) / melancia amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
18/11 Quarta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Arroz, feijão, beterraba e ovo (2 conchas cheias) / mamão amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	fuba, cenoura, couve, tomate e carne (2 conchas cheias - 200gr) / melão amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
19/11 Quinta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Mandioquinha, feijão, abobrinha, espinafre e carne moída (2 conchas cheias) - melancia amassadinha (1 fatia P)	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	escarola, cenoura, mandioca e frango (2 conchas cheias - 200gr) / banana amassadinha (1 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
20/11 Sexta feira	FERIADO									
23/11 Segunda feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de carne, feijão preto, arroz, abóbora, cará e couve-flor (2 conchas cheias - 200gr) / manga amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de frango, macarrão, cenoura, inhame e couve-flor (2 conchas cheias - 200gr) / banana amassadinha (1 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
24/11 Terça feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de feijão preto, macarrão, cenoura, batata doce e couve (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de arroz, abóbora, batata doce e ervilha torta (2 conchas cheias - 200gr) / banana amassadinha (1 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
25/11 Quarta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de frango, feijão preto, macarrão, cenoura, batata doce e beterraba (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Papinha de fubá com espinafre, cenoura e carne (2 conchas cheias - 200 gr) Manga amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
26/11 Quinta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de macarrão, abóbora, batata, brócolis e carne (200 gramas - 2 conchas) - Pera raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Arroz, frango, beterraba, brócolis e cenoura (200 gramas 2 conchas) - mamão amassadinho (1 fatia p)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
27/11 Sexta feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de Mandioca, beterraba, abobrinha, ervilha e gema de ovo/ 2 conchas cheias amassada/ Melão (1 fatia amassadinha)	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de feijão, macarrão, cenoura, batata ovo e abobrinha (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml
30/11 Segunda feira	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de Batata, cenoura, chuchu, feijão branco e carne (2 conchas cheias amassada) Banana amassadinha	Água - 100ml	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml	Água - 100ml	Sopa de Batata, cenoura, chuchu, feijão fradinho e carne (2 conchas cheias amassada) Pera raspadinha	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 180ml

A carne moída não deverá ter grumos, e o frango e a carne deverão ser desfiados e depois cortados.

As papinhas devem ser feitas com ingredientes naturais (alho, cebola, óleo, nunca ingredientes industrializados) - SEM SAL. Respeitar as quantidades informadas acima;

A partir do 8º mês os líquidos (água, sucos, devem ser ofertados em copos de transição.

Não adicionar água e/ou açúcar nas frutas e sucos;

As crianças que entrarem as 13h30 ofertar a mamadeira com fórmula Infantil;

Não servir para o berçário, chá, café, café c/ leite, açúcar, embutidos, frituras e guloseimas;

Cardápio elaborado pela Nutricionista Bruna Gampietro CRN3-28489



Bruna Gampietro
Nutricionista
CRN3-28489

10 a 11 meses - 1ª quinzena

Dia / Horário	08h00	09h00	10h00	10h40	12h00	13h30	15h00	15h30	17h15
02/11 Segunda feira	FERIADO								
03/11 Terça feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de batata, chuchu, cenoura, frango, feijao branco (2 conchas cheias amassada) maçã raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de carne, feijão, macarrão, cenoura, batata doce e tomate (2 conchas cheias - 200gr) / Banana amassadinha (1/2 pedaço)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
04/11 Quarta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de mandioquinha, abobrinha, lentilha, arroz e carne / 2 conchas cheias amassada/ manga (1 fatia amassada)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de batata, chuchu, cenoura, frango, feijao branco (2 conchas cheias amassada) maçã raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
05/11 Quinta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de inhame, cenoura e chuchu com frango, feijão e macarrão / 2 conchas cheias amassada/ pêra raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de frango, arroz, abóbora, mandioca e quiabo (2 conchas cheias - 200gr) / banana amassadinha (1 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
06/11 Sexta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Batata, abobrinha, tomate e frango (2 conchas cheias) / Banana amassada (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Lentilha, inhame, beterraba e carne moída (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
09/11 Segunda feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de espinafre, Batata, cenoura, carne e caldo de feijao (2 conchas cheias amassada) banana (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de peixe, arroz, abóbora, cará e couve-flor (2 conchas cheias - 200gr) / manga amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
10/11 Terça feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de carne, feijão, macarrão, cenoura, batata doce e tomate (2 conchas cheias - 200gr) / Banana amassadinha (1/2 pedaço)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de macarrão, cenoura, cará e abobrinha e ovo (2 conchas cheias - 200gr) / maçã raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
11/11 Quarta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de batata, chuchu, cenoura, frango, feijao branco (2 conchas cheias amassada) maçã raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de frango, feijão preto, macarrão, cenoura, batata doce e beterraba (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
12/11 Quinta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de ervilha/batata, carne e couve/banana (1/2 und)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa creme de abobora, Carne e espinafre/mamão (1 fatia p)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
13/11 Sexta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de feijão, ovo, macarrão, cenoura, cará e abobrinha (2 conchas cheias - 200gr) / maçã raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de batata, abobora, brocolis, frango, caldo de feijao branco (2 conchas cheias amassada) manga amassadinha 1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml

RECOMENDAÇÕES:

Utilizar 7 medidas rasas de fórmula láctea de seguimento 2 para confecção das mamadeiras;

Sopinha com pedaços pequenos e muito bem cozidos;

Adicionar 2 gotas de limão no momento de servir;

A carne moída não deverá ter grumos, e o frango e a carne deverão ser desfiados e depois cortados.

As sopinhas devem ser feitas com ingredientes naturais (alho, cebola, óleo, nunca ingredientes industrializados) - SEM SAL. Respeitar as quantidades informadas acima;

A formula de seguimento deverá ser ofertada após completar 10 meses intercaladamente no copo de transição;

A partir do 10º mês, deverá acrescentar o leite também no copo de transição, não mais na mamadeira;

Não adicionar água e/ou açúcar nas frutas e sucos;

As crianças que entrarem as 13h30 ofertar a mamadeira com formula Infantil;

Não servir para o berçário, chá, café, café c/ leite, açúcar, embutidos, frituras e guloseimas;



Bruna Gampietro
Nutricionista
CRN3-28489

10 a 11 meses - 2ª quinzena

Dia / Horário	08h00	09h00	10h00	10h40	12h00	13h30	15h00	15h30	17h15
16/11 Segunda feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de batata, chuchu, cenoura, frango, feijão branco (2 conchas cheias amassada) maça raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de arroz, abóbora, batata doce e beterraba (2 conchas cheias - 200gr) / manga amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
17/11 Terça feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Inhame, cenoura, abobrinha, repolho e carne moída (2 conchas cheias) / Melão (1 fatia amassada)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Ovo, arroz, cenoura e vagem (2 conchas cheias - 200gr) / melancia amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
18/11 Quarta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Arroz, feijão, beterraba e ovo (2 conchas cheias) / mamão amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	fuba, cenoura, couve, tomate e carne (2 conchas cheias - 200gr) / melão amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
19/11 Quinta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Mandioquinha, feijão, abobrinha, espinafre e carne moída (2 conchas cheias) - melancia amassadinha (1 fatia P)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	escarola, cenoura, mandioca e frango (2 conchas cheias - 200gr) / banana amassadinha (1 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
20/11 Sexta feira	FERIADO								
23/11 Segunda feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de carne, feijão preto, arroz, abóbora, cará e couve-flor (2 conchas cheias - 200gr) / manga amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de frango, macarrão, cenoura, inhame e couve-flor (2 conchas cheias - 200gr) / banana amassadinha (1 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
24/11 Terça feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de feijão preto, macarrão, cenoura, batata doce e couve (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de arroz, abóbora, batata doce e ervilha torta (2 conchas cheias - 200gr) / banana amassadinha (1 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
25/11 Quarta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de frango, feijão preto, macarrão, cenoura, batata doce e beterraba (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Papinha de fubá com espinafre, cenoura e carne (2 conchas cheias - 200 gr) Manga amassadinha (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
26/11 Quinta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de macarrão, abóbora, batata, brocolis e carne (200 gramas - 2 conchas) - Pera raspadinha (1/2 unidade)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Arroz, frango, beterraba, brocolis e cenoura (200 gramas 2 conchas) - mamão amassadinho (1 fatia p)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
27/11 Sexta feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de Mandioca, beterraba, abobrinha, ervilha e gema de ovo/ 2 conchas cheias amassada/ Melão (1 fatia amassadinha)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de feijão, macarrão, cenoura, batata ovo e abobrinha (2 conchas cheias - 200gr) / abacate amassadinho (1 fatia)	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml
30/11 Segunda feira	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de Batata, cenoura, chuchu, feijão branco e carne (2 conchas cheias amassada) Banana amassadinha	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml	Água - 100ml	Sopa de Batata, cenoura, chuchu, feijão fradinho e carne (2 conchas cheias amassada) Pera raspadinha	Água - 100ml	Fórmula Infantil 2 - 200ml

Adicionar 2 gotas de limão no momento de servir;

A carne moída não deverá ter grumos, e o frango e a carne deverão ser desfiados e depois cortados.

As sopinhas devem ser feitas com ingredientes naturais (alho, cebola, óleo, nunca ingredientes industrializados) - SEM SAL. Respeitar as quantidades informadas acima;

A formula de seguimento deverá ser ofertada após completar 10 meses intercaladamente no copo de transição;

A partir do 10º mês, deverá acrescentar o leite também no copo de transição, não mais na mamadeira;

Não adicionar água e/ou açúcar nas frutas e sucos;

As crianças que entrarem as 13h30 ofertar a mamadeira com formula Infantil;

Não servir para o berçário, chá, café, café c/ leite, açúcar, embutidos, frituras e guloseimas;

Bruna Sampry
Nascimentos
CRN:18488

MATERNAL - 1ª quinzena 1º fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
02/11 Segunda feira	FERIADO								
03/11 Terça feira	Leite puro/ Pão com margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Polenta ao molho de frango/Salada de escarola c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite c/ puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Sopa creme de legumes	Água - 200ml	Chá com Biscoito maria
04/11 Quarta feira	Leite puro/Biscoito Maria	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne moída c/ legumes/Salada de alface c/ tomate	Água - 200ml	Chá de cidreira/Bolo de beterraba	Água - 200ml	Sopa de fubá com carne e espinafre/fruta	Água - 200ml	leite puro com Biscoito Maria
05/11 Quinta feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão preto/Farofa de linguiça de frango/Salada de pepino c/ tomate/fruta	Água - 200ml	Vitamina de frutas	Água - 200ml	Sopa de grão de bico com carne, inhame e cenoura	Água - 200ml	Leite c/ sucrilhos
06/11 Sexta feira	Leite puro/ Pão com margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Polenta ao molho de frango/Salada de escarola c/ tomate	Água - 200ml	leite c/ puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Sopa creme de legumes/fruta	Água - 200ml	Chá com Biscoito maria
09/11 Segunda feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Ovos cozidos/Salada de batata c/ cenoura/fruta	Água - 200ml	Chá de camomila/Biscoito maisena	Água - 200ml	Sopa de mandioca com escarola	Água - 200ml	Chá de erva doce/Bolo de banana
10/11 Terça feira	Leite Puro/Biscoito Maisena	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne em cubos com brocolis	Água - 200ml	Leite c/ achocolatado/Pão pulman com requeijão	Água - 200ml	Sopa de ervilha, carne, macarrão, batata, cenoura e chuchu/fruta	Água - 200ml	Vitamina de banana com aveia
11/11 Quarta feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Lasanha de frango/salada de alface c/ tomate/fruta	Água - 200ml	Leite com sucrilhos s/ açúcar	Água - 200ml	Sopa de carne, arroz, abóbora, cará e abobrinha	Água - 200ml	Suco de inhame com laranja/Biscoito cream cracker
12/11 Quinta feira	Leite Puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Arroz/feijão/Quibe assado/Salada de beterraba cozida	Água - 200ml	Mingau de aveia	Água - 200ml	Sopa creme de abóbora com carne e e couve/fruta	Água - 200ml	Leite puro/ Pão frances com geleia
13/11 Sexta feira	Leite Puro c/ Biscoito Cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Frango refogado/Pure de batata com mandiquinha/Fruta	Água - 200ml	leite puro/Pão francês com requeijão	Água - 200ml	Sopa de ervilha com carne, cenoura, batata e chuchu	Água - 200ml	Chá com biscoito de polvilho

MATERNAL - 2ª quinzena 1º fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
16/11 Segunda feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Risoto de frango/Feijão/Salada de acelga c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite Puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Sopa creme de cenoura com carne e salsão	Água - 200ml	Vitamina de maça com aveia
17/11 Terça feira	Leite puro/ Biscoito maisena	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Hamburguer ao Sugo	Água - 200ml	Chá de cidreira c/ Bolo de aveia com banana	Água - 200ml	Sopa de fubá com ovos/Fruta	Água - 200ml	leite puro/Biscoito cream cracker
18/11 Quarta feira	Leite puro/ Pão com margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne Moida c/ legumes/Salada de Alface c/ tomate/Fruta	Água - 200ml	Arroz doce	Água - 200ml	Sopa canja	Água - 200ml	Chá de cidreira/Bolo de cenoura
19/11 Quinta feira	Leite puro/ Biscoito Cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Frango com abobora	Água - 200ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 200ml	Sopa de legumes c/ macarrão//fruta	Água - 200ml	Vitamina de frutas
20/11 Sexta feira	FERIADO								
23/11 Segunda feira	Leite puro/Biscoito Maisena	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Omelete de forno com legumes	Água - 200ml	Chá de cidreira c/ Biscoito Maisena	Água - 200ml	Sopa creme de legumes c/ brocolis e carne/fruta	Água - 200ml	Leite puro/Pão frances com margarina
24/11 Terça feira	Leite puro/Pão com margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Rocambole de carne/Salada de alface c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite Puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Sopa de inhame, abobora, macarrão e carne	Água - 200ml	leite c/ sucrilhos sem açúcar
25/11 Quarta feira	Leite Puro/ Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Frango com cenoura	Água - 200ml	Chá com bolo de fubá	Água - 200ml	Sopa de fubá com carne e couve/ fruta	Água - 200ml	Leite puro com biscoito polvilho
26/11 Quinta feira	Leite puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne Moida refogada com brocolis/Salada de repolho/fruta	Água - 200ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 200ml	Sopa de legumes c/ macarrão	Água - 200ml	Vitamina de frutas
27/11 Sexta feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Coxinha da Asa assada/Creme de milho	Água - 200ml	Leite Puro/Pão Pullman com pate de atum	Água - 200ml	Sopa de ervilha/ carne, cenoura, batata e macarrão/fruta	Água - 200ml	Chá com pão frances c/ margarina
30/11 Segunda feira	Leite Puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Macarrão a bolonhesa/Salada de repolho c/ tomate/fruta	Água - 200ml	Chá com Biacoito Maisena	Água - 200ml	Sopa creme de legumes	Água - 200ml	Leite com sucrilhos s/ açúcar

MATERNAL - 1ª quinzena

(Intolerante à Lactose e Alérgico à Proteína do Leite de Vaca (APLV))

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
02/11 Segunda feira	FERIADO								
03/11 Terça feira	Leite de soja/ Pão com margarina vegetal	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Polenta ao molho de frango/Salada de escarola c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Sopa creme de legumes	Água - 200ml	Chá com Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn
04/11 Quarta feira	Leite de soja/Biscoito Maisena s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne moída c/ legumes/Salada de alface c/ tomate	Água - 200ml	Chá de cidreira/Bolo de beterraba s/ leite	Água - 200ml	Sopa de fubá com carne e espinafre/fruta	Água - 200ml	leite de soja com Biscoito Maisena s/ lactose e s/ ptn
05/11 Quinta feira	Leite de soja/Pão com Margarina vegetal	Água - 200ml	Arroz/Feijão preto/Farofa de linguiça de frango/Salada de pepino c/ tomate/fruta	Água - 200ml	Vitamina de frutas c/ leite de soja	Água - 200ml	Sopa de grão de bico com carne, inhame e cenoura	Água - 200ml	Leite de soja c/ sucrilhos
06/11 Sexta feira	Leite de soja/ Pão com margarina vegetal	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Polenta ao molho de frango/Salada de escarola c/ tomate	Água - 200ml	leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Sopa creme de legumes/fruta	Água - 200ml	Chá com Biscoito maisena s/ lactose e s/ ptn
09/11 Segunda feira	Leite de soja/ Pão com Margarina vegetal	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Ovos cozidos/Salada de batata c/ cenoura/fruta	Água - 200ml	Chá de camomila/Biscoito maisena s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Sopa de mandioca com escarola	Água - 200ml	Chá de erva doce/Bolo de banana s/ leite
10/11 Terça feira	Leite de soja/Biscoito Maisena s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne em cubos com brocolis	Água - 200ml	Leite de soja e pão frances c/ margarina vegetal	Água - 200ml	Sopa de ervilha, carne, macarrão, batata, cenoura e chuchu/fruta	Água - 200ml	Vitamina de banana com aveia c/ leite de soja
11/11 Quarta feira	Leite de soja/Pão com Margarina vegetal	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Lasanha de frango/salada de alface c/ tomate/fruta	Água - 200ml	Leite de soja com sucrilhos s/ açúcar	Água - 200ml	Sopa de carne, arroz, abóbora, cará e abobrinha	Água - 200ml	Suco de inhame com laranja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn
12/11 Quinta feira	Leite de soja/ Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Arroz/feijão/Quibe assado/Salada de beterraba cozida	Água - 200ml	Mingau de aveia c/ leite de soja	Água - 200ml	Sopa creme de abobora com carne e couve/fruta	Água - 200ml	Leite de soja/ Pão frances com geleia
13/11 Sexta feira	Leite de soja c/ Biscoito Cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Frango refogado/Pure de batata com mandioquinha s/ leite/Fruta	Água - 200ml	leite de soja/Pão francês com margarina vegetal	Água - 200ml	Sopa de ervilha com carne, cenoura, batata e chuchu	Água - 200ml	Chá com biscoito de polvilho

MATERNAL - 1ª quinzena 2º e 3º Fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
02/11 Segunda feira	FERIADO								
03/11 Terça feira	Leite puro/ Pão com margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Polenta ao molho de frango/Salada de escarola c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite c/ puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Sopa creme de legumes/fruta	Água - 200ml	Chá com Biscoito maria
04/11 Quarta feira	Leite puro/Biscoito Maria	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne moída c/ legumes/Salada de alface c/ tomate/Fruta	Água - 200ml	Chá de cidreira/Bolo de beterraba	Água - 200ml	Sopa de fubá com carne e espinafre	Água - 200ml	leite puro com Biscoito Maria
05/11 Quinta feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão preto/Farofa de linguiça de frango/Salada de pepino c/ tomate/fruta	Água - 200ml	Vitamina de frutas	Água - 200ml	Sopa de grão de bico com carne, inhame e cenoura/fruta	Água - 200ml	Leite c/ sucrilhos
06/11 Sexta feira	Leite puro/ Pão com margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Polenta ao molho de frango/Salada de escarola c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite c/ puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Sopa creme de legumes/fruta	Água - 200ml	Chá com Biscoito maria
09/11 Segunda feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Ovos cozidos/Salada de batata c/ cenoura/fruta	Água - 200ml	Chá de camomila/Biscoito maisena	Água - 200ml	Sopa de mandioca com escarola/fruta	Água - 200ml	Chá de erva doce/Bolo de banana
10/11 Terça feira	Leite Puro/Biscoito Maisena	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne em cubos com brocolis/Fruta	Água - 200ml	Leite c/ achocolatado/Pão pulman com requeijão	Água - 200ml	Sopa de ervilha, carne, macarrão, batata, cenoura e chuchu/	Água - 200ml	Vitamina de banana com aveia
11/11 Quarta feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Lasanha de frango/salada de alface c/ tomate/fruta	Água - 200ml	Leite com sucrilhos s/ açúcar	Água - 200ml	Sopa de carne, arroz, abóbora, cará e abobrinha/fruta	Água - 200ml	Suco de inhame com laranja/Biscoito cream cracker
12/11 Quinta feira	Leite Puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Arroz/feijão/Quibe assado/Salada de beterraba cozida/fruta	Água - 200ml	Mingau de aveia	Água - 200ml	Sopa creme de abobora com carne e e couve	Água - 200ml	Leite puro/ Pão frances com geleia
13/11 Sexta feira	Leite Puro c/ Biscoito Cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Frango refogado/Pure de batata com mandioquinha/Fruta	Água - 200ml	leite puro/Pão francês com requeijão	Água - 200ml	Sopa de ervilha com carne, cenoura, batata e chuchu/fruta	Água - 200ml	Chá com biscoito de polvilho

MATERNAL - 2ª quinzena 2º e 3º Fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
16/11 Segunda feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Risoto de frango/Feijão/Salada de acelga c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite Puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Sopa creme de cenoura com carne e salsão	Água - 200ml	Vitamina de maça com aveia
17/11 Terça feira	Leite puro/ Biscoito maisena	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Hamburguer ao Sugo	Água - 200ml	Chá de cidreira c/ Bolo de aveia com banana	Água - 200ml	Sopa de fubá com ovos/Fruta	Água - 200ml	leite puro/Biscoito cream cracker
18/11 Quarta feira	Leite puro/ Pão com margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne Moida c/ legumes/Salada de Alfaca c/ tomate/Fruta	Água - 200ml	Arroz doce	Água - 200ml	Sopa canja	Água - 200ml	Chá de cidreira/Bolo de cenoura
19/11 Quinta feira	Leite puro/ Biscoito Cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Frango com abobora	Água - 200ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 200ml	Sopa de legumes c/ macarrão/fruta	Água - 200ml	Vitamina de frutas
20/11 Sexta feira	FERIADO								
23/11 Segunda feira	Leite puro/Biscoito Maisena	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Omelete de forno com legumes	Água - 200ml	Chá de cidreira c/ Biscoito Maisena	Água - 200ml	Sopa creme de legumes c/ brocolis e carne/fruta	Água - 200ml	Leite puro/Pão frances com margarina
24/11 Terça feira	Leite puro/Pão com margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Rocambolo de carne/Salada de alfaca c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite Puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Sopa de inhame, abobora, macarrão e carne	Água - 200ml	leite c/ sucrilhos sem açúcar
25/11 Quarta feira	Leite Puro/ Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Frango com cenoura	Água - 200ml	Chá com bolo de fubá	Água - 200ml	Sopa de fubá com carne e couve/ fruta	Água - 200ml	Leite puro com biscoito polvilho
26/11 Quinta feira	Leite puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne Moida refogada com brocolis/Salada de repolho/fruta	Água - 200ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 200ml	Sopa de legumes c/ macarrão	Água - 200ml	Vitamina de frutas
27/11 Sexta feira	Leite puro/ Pão com Margarina	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Coxinha da Asa assada/Creme de milho	Água - 200ml	Leite Puro/Pão Pullman com pate de atum	Água - 200ml	Sopa de ervilha/ carne, cenoura, batata e macarrão/fruta	Água - 200ml	Chá com pão frances c/ margarina
30/11 Segunda feira	Leite Puro/Biscoito cream cracker	Água - 200ml	Arroz/Macarrão a bolonhesa/Salada de repolho c/ tomate/fruta	Água - 200ml	Chá com Biacoito Maisena	Água - 200ml	Sopa creme de legumes	Água - 200ml	Leite com sucrilhos s/ açúcar

MATERNAL - 2ª quinzena

(Intolerante à Lactose e Alérgico à Proteína do Leite de Vaca (APLV))

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Hidratação 09h00	Almoço - 09h50	Hidratação 09h50	Lanche da tarde 13h30	Hidratação 13h50	Jantar 14h50	Hidratação 14h50	Ceia 17h30
16/11 Segunda feira	Leite de soja/ Pão com Margarina vegetal	Água - 200ml	Risoto de frango/Feijão/Salada de acelga c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Sopa creme de cenoura com carne e salsão	Água - 200ml	Vitamina de maça com aveia c/ leite de soja
17/11 Terça feira	Leite de soja/ Biscoito maisena s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Hamburguer ao Sugo	Água - 200ml	Chá de cidreira c/ Bolo de aveia com banana s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Sopa de fubá com ovos/Fruta	Água - 200ml	leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn
18/11 Quarta feira	Leite de soja/ Pão com margarina vegetal	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne Moida c/ legumes/Salada de Alface c/ tomate/Fruta	Água - 200ml	Arroz doce / com leite de soja	Água - 200ml	Sopa canja	Água - 200ml	Chá de cidreira/Bolo de cenoura s/ lactose e s/ ptn
19/11 Quinta feira	Leite de soja/ Biscoito Cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Frango com abobora	Água - 200ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 200ml	Sopa de legumes c/ macarrão//fruta	Água - 200ml	Vitamina de frutas c/ leite de soja
20/11 Sexta feira	Leite de soja/Pão com Margarina vegetal	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne Louca com couve flor/Salada de alface c/ tomate/Fruta	Água - 200ml	Leite de soja com sucrilhos s/ açúcar	Água - 200ml	Sopa de Feijão c/ carne, espinafre, legumes e macarrão	Água - 200ml	leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn
23/11 Segunda feira	Leite de soja/Biscoito Maisena s/ lactose	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Omelete de forno com legumes	Água - 200ml	Chá de cidreira c/ Biscoito Maisena s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Sopa creme de legumes c/ brocolis e carne/fruta	Água - 200ml	Leite de soja/Pão frances com margarina vegetal
24/11 Terça feira	Leite de soja/Pão com margarina vegetal	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Rocambolo de carne/Salada de alface c/ tomate/fruta	Água - 200ml	leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Sopa de inhame, abobora, macarrão e carne	Água - 200ml	leite de soja c/ sucrilhos sem açúcar
25/11 Quarta feira	Leite de soja/ Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Frango com cenoura	Água - 200ml	Chá com bolo de fubá s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Sopa de fubá com carne e couve/ fruta	Água - 200ml	Leite de soja com biscoito polvilho
26/11 Quinta feira	Leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Carne Moida refogada com brocolis/Salada de repolho/fruta	Água - 200ml	Chá com Biscoito Polvilho	Água - 200ml	Sopa de legumes c/ macarrão	Água - 200ml	Vitamina de frutas c/ leite de soja
27/11 Sexta feira	Leite de soja/ Pão com Margarina vegetal	Água - 200ml	Arroz/Feijão/Coxinha da Asa assada/Milho refogado	Água - 200ml	Leite de soja/pão frances com pate de atum	Água - 200ml	Sopa de ervilha/ carne, cenoura, batata e macarrão/fruta	Água - 200ml	Chá com pão frances c/ margarina vegetal
30/11 Segunda feira	Leite de soja/Biscoito cream cracker s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Arroz/Macarrão a bolonhesa/Salada de repolho c/ tomate/fruta	Água - 200ml	Chá com Biscoito Maisena s/ lactose e s/ ptn	Água - 200ml	Sopa creme de legumes	Água - 200ml	Leite de soja com sucrilhos s/ açúcar