



## CARDÁPIO CMEI DE 4 A 5 MESES 29 DIAS (BERÇÁRIO) – MAIO, JUNHO E JULHO 2020

**Não usar sal e nas preparações para o berçário, óleo só no final  
Não usar açúcar no chá do berçário**

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã (7:30 h)	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã (9:00 h)	Fruta ou bolacha	Fruta ou bolacha	Fruta ou bolacha	Fruta ou bolacha	Fruta ou bolacha
Almoço 10:30 h	Arroz, caldo de feijão, peito de frango desfiado Legume bem cozido (amassado)	Polenta com molho de carne bovina, Legumes bem cozidos (amassado)	Arroz, caldo de feijão, frango desfiado ao molho vermelho e legumes bem cozidos (amassado)	quixerinha com molho de carne moída, caldo de feijão legumes bem cozidos (amassado)	Risoto com legumes na forma de papinha *Chá de camomila
Lanche ao acordar 13:00h	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Jantar 15:00 h	Sopa de legumes com macarrão e carne (amassado)	Sopa de legumes com arroz e frango (amassado)	Sopa de legumes com macarrão (amassado)	Sopa de feijão (amassado)	Sopa de fubá com legumes (amassado)
Lanche da tarde 16:00h	1 pedaço de fruta Ou Bolacha	1 pedaço de fruta Ou Bolacha	1 pedaço de fruta Ou Bolacha	1 pedaço de fruta Ou Bolacha	1 pedaço de fruta Ou Bolacha

	Kcal/dia	Carboidratos	Proteínas	Gorduras
4 refeições diárias	600	70	14	29

Daniel M. Enokida

Nutricionista RT – CRN8: 4184