Berçário Setembro 2026 - Alergia a peixes e frutos do mar

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 31/08/26	TERÇA - 01/09/26	QUARTA - 02/09/26	QUINTA - 03/09/26	SEXTA - 04/09/26
Lanche da manhã	Fruta banana picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta pera picada/ amassada	Fruta Manga Palmer picada, amassada	Fruta Maça picada/ralada
Almoço	Batata inglesa cozida (Purê) | Arroz cozido | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, cab anjo	Feijão preto | Arroz cozido | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Carne moída com extrato de tomate | Salada de Chuchu	Polenta com molho de carne de frango | Salada de cenoura	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de tomate
Lanche da Tarde	Fruta Manga Palmer picada, amassada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta pera picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado
Jantar	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo	Feijão preto | Arroz cozido | Carne musculo refogado desfiado | Refogado Abobrinha picada simples	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho	Feijão preto | Carne moída refogada | Arroz cozido | Salada de cenoura e tomate	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura, cab anjo

Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 583.67 / 2442.06	Proteina (g): 26.15	Lipídeos (g): 15.16	Carboidratos (g): 88.58	Cálcio (mg): 88.55	Ferro (g): 3.74	Retinol (mcg): 3.41	Vitamina C (mg): 68.65

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 07/09/26	TERÇA - 08/09/26	QUARTA - 09/09/26	QUINTA - 10/09/26	SEXTA - 11/09/26
Lanche da manhã	Feriado - Feriado	Fruta Maça picada/ralada	Fruta Manga Palmer picada, amassada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta morango picado/amassado
Almoço	Feriado - Feriado	Arroz cozido | Refogado Abobrinha picada simples | Carne musculo refogado desfiado	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) | salada de couve flor	Arroz cozido | Feijão preto | Batata inglesa cozida (Purê) | Carne musculo refogado desfiado
Lanche da Tarde	Feriado - Feriado	Fruta banana picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Maça picada/ralada	Fruta morango picado/amassado
Jantar	Feriado - Feriado	Sopa feijão, legumes(batata/couve) cab anjo	Salada de beterraba | Arroz cozido | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura, cab anjo	Polenta com molho de carne de frango | Salada de cenoura

Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 514.70 / 2153.50	Proteina (g): 22.98	Lipídeos (g): 12.63	Carboidratos (g): 79.66	Cálcio (mg): 78.70	Ferro (g): 3.24	Retinol (mcg): 3.31	Vitamina C (mg): 59.07

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 14/09/26	TERÇA - 15/09/26	QUARTA - 16/09/26	QUINTA - 17/09/26	SEXTA - 18/09/26
Lanche da manhã	Fruta banana picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate	Fruta banana picada/ amassada
Almoço	Batata inglesa cozida (Purê) | Carne moída com extrato de tomate | Arroz cozido	Polenta com molho de carne de frango | salada de couve flor	Feijão preto | Refogado de couve | Arroz cozido | Carne musculo refogado desfiado	Sopa feijão legumes(batata/chuchu) cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de Chuchu
Lanche da Tarde	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate	Fruta banana picada/ amassada	salada fruta 3 (banana/maça/mamão)	Fruta mamão picado/amassado
Jantar	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo	Arroz cozido | Feijão preto | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Batata inglesa cozida	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, cab anjo	Arroz cozido | Salada de tomate | Carne musculo refogado desfiado	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo

Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 562.91 / 2355.19	Proteina (g): 24.36	Lipídeos (g): 13.82	Carboidratos (g): 88.48	Cálcio (mg): 88.96	Ferro (g): 3.97	Retinol (mcg): 2.73	Vitamina C (mg): 58.03

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 21/09/26	TERÇA - 22/09/26	QUARTA - 23/09/26	QUINTA - 24/09/26	SEXTA - 25/09/26
Lanche da manhã	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Manga Palmer picada, amassada	Fruta mamão picado/amassado
Almoço	Feijão preto | Carne musculo refogado desfiado | Arroz cozido | Refogado Abobrinha picada simples	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura, cab anjo	Arroz cozido | Feijão preto | Carne moída com extrato de tomate | Batata inglesa cozida	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de repolho	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo
Lanche da Tarde	Fruta Manga Palmer picada, amassada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate
Jantar	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho	Salada de Chuchu | Arroz cozido | Feijão preto | Carne moída refogada	Polenta com molho de carne moída | Salada de cenoura e tomate	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu) caramujinho	Arroz cozido | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Salada de tomate

Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 596.82 / 2497.06	Proteina (g): 24.62	Lipídeos (g): 14.78	Carboidratos (g): 94.44	Cálcio (mg): 87.13	Ferro (g): 4.13	Retinol (mcg): 1.17	Vitamina C (mg): 67.51

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 28/09/26	TERÇA - 29/09/26	QUARTA - 30/09/26	QUINTA - 01/10/26	SEXTA - 02/10/26
Lanche da manhã	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Manga Palmer picada, amassada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta mamão picado/amassado
Almoço	Arroz cozido | Refogado Abobrinha picada simples | Carne musculo refogado desfiado	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, cab anjo	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de tomate	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, cab anjo
Lanche da Tarde	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Manga Palmer picada, amassada	Fruta banana picada/ amassada
Jantar	Sopa feijão, legumes(batata/couve) cab anjo	Feijão preto | Arroz cozido | Carne musculo refogado desfiado | Refogado de chuchu	Arroz cozido | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Salada de Chuchu	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura, cab anjo	Feijão preto | Arroz cozido | Carne musculo refogado desfiado | Refogado Abobrinha picada simples

Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 545.75 / 2283.40	Proteina (g): 23.88	Lipídeos (g): 14.59	Carboidratos (g): 82.70	Cálcio (mg): 79.59	Ferro (g): 3.52	Retinol (mcg): 1.51	Vitamina C (mg): 84.60

Observações: _____