

Berçário Novembro 2026 - Alergia a peixes e frutos do mar

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 02/11/26	TERÇA - 03/11/26	QUARTA - 04/11/26	QUINTA - 05/11/26	SEXTA - 06/11/26			
Lanche da manhã	Feriado - Feriado	Fruta melão picado/ amassado	Fruta banana	Fruta Maça	Fruta mamão			
Almoço	Feriado - Feriado	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, cab anjo	Feijão preto Arroz cozido Carne moída com extrato de tomate Salada de cenoura	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu) cab anjo	Arroz cozido Feijão preto Refogado de chuchu Carne musculo refogado desfiado			
Lanche da Tarde	Feriado - Feriado	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta mamão	Fruta melão picado/ amassado			
Jantar	Feriado - Feriado	Feijão preto Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Refogado Abobrinha picada simples	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho	Arroz cozido Salada de tomate Carne moída com extrato de tomate Batata inglesa cozida	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 680.48 / 2847.10	Proteína (g): 29.06	Lipídeos (g): 17.88	Carboidratos (g): 104.32	Cálcio (mg): 107.28	Ferro (g): 5.40	Retinol (mcg): 1.41	Vitamina C (mg): 63.07

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 09/11/26	TERÇA - 10/11/26	QUARTA - 11/11/26	QUINTA - 12/11/26	SEXTA - 13/11/26			
Lanche da manhã	Fruta mamão picado/amassado	Fruta abacate	Fruta Maça	Fruta banana	Fruta Manga rosa			
Almoço	Polenta com molho de carne moída	Arroz cozido Refogado Abobrinha picada simples Carne musculo refogado desfiado Salada de Pepino	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) salada de couve flor	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura, argolinha			
Lanche da Tarde	Fruta Maça picada/ralada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Manga rosa	Fruta abacate com leite em pó	Fruta mamão picado/amassado			
Jantar	Arroz cozido Feijão preto Batata inglesa cozida Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Sopa feijão, legumes(batata/couve) cab anjo	Salada de beterraba Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Refogado de chuchu	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) argolinha	Arroz cozido Feijão preto Refogado de couve Carne musculo refogado desfiado			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 648.20 / 2712.04	Proteína (g): 27.12	Lipídeos (g): 17.36	Carboidratos (g): 99.23	Cálcio (mg): 121.31	Ferro (g): 4.54	Retinol (mcg): 12.02	Vitamina C (mg): 76.28

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 16/11/26	TERÇA - 17/11/26	QUARTA - 18/11/26	QUINTA - 19/11/26	SEXTA - 20/11/26			
Lanche da manhã	Fruta mamão	Fruta banana	Fruta Maça	Fruta abacate	Feriado - Feriado			
Almoço	Batata inglesa cozida (Purê) Carne moída com extrato de tomate Arroz cozido Salada de Pepino	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	Feriado - Feriado			
Lanche da Tarde	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate com leite em pó	Fruta banana picada/ amassada	salada fruta 3 (banana/maça/mamão)	Feriado - Feriado			
Jantar	Sopa feijão legumes(batata/repolho)muscul o, 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 Carne músculo picado com extrato de tomate Salada de tomate Mandioca cozida	Feriado - Feriado			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 666.63 / 2789.19	Proteína (g): 28.56	Lipídeos (g): 18.28	Carboidratos (g): 100.77	Cálcio (mg): 148.14	Ferro (g): 4.87	Retinol (mcg): 18.92	Vitamina C (mg): 57.49

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 23/11/26	TERÇA - 24/11/26	QUARTA - 25/11/26	QUINTA - 26/11/26	SEXTA - 27/11/26			
Lanche da manhã	Fruta Maça picada/ralada	Fruta Manga rosa	Fruta abacate	Fruta mamão picado/amassado	Fruta banana			
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 abacate com leite em pó	Fruta banana picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Maça picada/ralada	Fruta Manga rosa picada/amassada			
Jantar	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenour a/repolho, caramujinho	Salada de Chuchu Arroz cozido Feijão preto Carne moída refogada	Polenta com molho de carne moída Salada de beterraba	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuch u) caramujinho	Salada de beterraba Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Batata inglesa cozida			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 684.95 / 2865.82	Proteína (g): 28.81	Lipídeos (g): 17.66	Carboidratos (g): 106.38	Cálcio (mg): 126.44	Ferro (g): 4.94	Retinol (mcg): 12.09	Vitamina C (mg): 73.64

Observações: