

Conheça os 5 mandamentos da Alimentação Infantil pela nutricionista Gabriela Kapim

1. Fazer as refeições sentado à mesa

É importante que a criança sente à mesa, sempre que possível com a família, para fazer as refeições. Dessa forma a criança se concentra no alimento e pratica a autonomia.

2. Comer sem distrações

Nada de televisão, tablete ou celular no momento da refeição. Isso tira o foco do alimento e compromete a liberação do hormônio da saciedade pelo cérebro.

2. Comer sozinho

É preciso estimular a autonomia das crianças. Então, que tal deixá-las exercitarem a independência na hora das refeições? Não tem problema caso sujem a mesa ou a si próprias, pois faz parte do aprendizado de comerem e se servirem sozinhos. Além do mais, não tem problema nenhum pedir para os pequenos ajudarem a limpar depois.

4. Ter e comer 5 cores no prato

Colocar 5 cores no prato e comê-las significa ingerir nutrientes diferentes. O nosso organismo adora novidades saudáveis.

5. Experimentar novos alimentos

O mais importante aqui é encorajar a criança a provar, afinal, ela não precisa gostar – ninguém gosta de tudo, mas também ninguém não gosta de nada. Ofereça o mesmo alimento de várias formas diferentes: cru, assado, purê, ensopado, suflê.



CARDÁPIO

Junho
2019

Junho

Bento - Infantil (I)

Alérgico a leite e derivados, banana e melancia



Cardápio
sujeito
à alterações.
Alérgicos
lanche
diferenciado.



	03 Segunda	04 Terça	05 Quarta	06 Quinta	07 Sexta
COLAÇÃO	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
LANCHE	Pão de espinafre com becel	Pão de cenoura com becel	Pãozinho de polvilho com batata	Pãozinho recheado com frango	Biscoito de polvilho sem leite
BEBIDA	Suco de laranja	Suco de uva integral	Suco de laranja	Suco de uva integral	Suco de laranja
	10 Segunda	11 Terça	12 Quarta	13 Quinta	14 Sexta
COLAÇÃO	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época		Frutas da época
LANCHE	Pão de milho com becel	Bolo de frutas secas com aveia	Biscoito de polvilho sem leite	FERIADO	Pão de batata baroa com carne moída
BEBIDA	Suco de laranja	Suco de uva integral	Suco de laranja		Suco de laranja
	17 Segunda	18 Terça	19 Quarta	20 Quinta	21 Sexta
COLAÇÃO	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época		
LANCHE	Pão de abóbora com becel	Bolo de frutas secas com aveia	Pão de batata com becel	FERIADO	RECESSO
BEBIDA	Suco de laranja	Suco de uva integral	Suco de laranja		
	24 Segunda	25 Terça	26 Quarta	27 Quinta	28 Sexta
COLAÇÃO	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época		Frutas da época
LANCHE	Pão de beterraba com becel	Pastel assado de frango caseiro	Pão de cenoura com carne moída	Aniversariantes do mês Pãozinho de polvilho Bolo de frutas secas	Biscoito de polvilho sem leite
BEBIDA	Suco de laranja	Suco de uva integral	Suco de laranja	Suco de uva integral	Suco de laranja

Junho

Infantil (I)



Cardápio
 sujeito
 à alterações.
 Alérgicos
 lanche
 diferenciado.

	03 Segunda COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pão de espinafre com manteiga BEBIDA: Suco de laranja	04 Terça COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pão de cenoura com manteiga BEBIDA: Suco de uva integral	05 Quarta COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pão de queijo BEBIDA: Suco de laranja	06 Quinta COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pãozinho recheado com frango BEBIDA: Suco de uva integral	07 Sexta COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Biscoito de polvilho BEBIDA: Suco de laranja
	10 Segunda COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pão de milho com queijo minas BEBIDA: Suco de laranja	11 Terça COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Bolo de banana integral sem açúcar BEBIDA: Suco de uva integral	12 Quarta COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Biscoito caseiro de polvilho BEBIDA: Suco de laranja	13 Quinta COLAÇÃO: FERIADO LANCHE: FERIADO BEBIDA: FERIADO	14 Sexta COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pão de batata baroa com carne moída BEBIDA: Suco de laranja
	17 Segunda COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pão de abóbora com requeijão BEBIDA: Suco de laranja	18 Terça COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Bolo de frutas secas com aveia BEBIDA: Suco de uva integral	19 Quarta COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pão de batata com manteiga BEBIDA: Suco de laranja	20 Quinta COLAÇÃO: FERIADO LANCHE: FERIADO BEBIDA: FERIADO	21 Sexta COLAÇÃO: RECESSO LANCHE: RECESSO BEBIDA: RECESSO
	24 Segunda COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pão de beterraba com manteiga BEBIDA: Suco de laranja	25 Terça COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pastel assado de frango caseiro BEBIDA: Suco de uva integral	26 Quarta COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Pão de cenoura com carne moída BEBIDA: Suco de laranja	27 Quinta COLAÇÃO: Aniversariantes do mês LANCHE: Pão de queijo Bolo de banana integral BEBIDA: Suco de uva integral	28 Sexta COLAÇÃO: Frutas da época LANCHE: Biscoito de polvilho BEBIDA: Suco de laranja

Junho

Infantil (II ao V)

Cardápio
sujeito
à alterações.
Alérgicos
lanche
diferenciado.



	03 Segunda Frutas da época	04 Terça Frutas da época	05 Quarta Frutas da época	06 Quinta Frutas da época	07 Sexta Frutas da época
COLAÇÃO					
LANCHE	Mini pizza assada	Pão de cenoura com manteiga	Pão de queijo	Pãozinho recheado com frango	Biscoito integral com requeijão
BEBIDA	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de laranja
	10 Segunda Frutas da época	11 Terça Frutas da época	12 Quarta Frutas da época	13 Quinta FERIADO	14 Sexta Frutas da época
COLAÇÃO					
LANCHE	Pão de milho com queijo minas	Bolo de banana	Biscoito caseiro de polvilho		Mini hamburguer com alface e tomate
BEBIDA	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de laranja		Suco de laranja
	17 Segunda Frutas da época	18 Terça Frutas da época	19 Quarta Frutas da época	20 Quinta FERIADO	21 Sexta RECESSO
COLAÇÃO					
LANCHE	Torrada com requeijão	Bolo de cenoura	Pão de batata com manteiga		
BEBIDA	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de laranja		
	24 Segunda Frutas da época	25 Terça Frutas da época	26 Quarta Frutas da época	27 Quinta Aniversariantes do mês Pão de queijo Bolo de chocolate	28 Sexta Frutas da época
COLAÇÃO					
LANCHE	Pão de beterraba com manteiga	Pastel assado de frango	Pão francês com molho de carne moída		Cookie integral de cacau
BEBIDA	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de laranja

●



●