

Calendário semanal infantil (2ª a 6ª feira)

Elaborado para bebês de 1 a 2 anos de idade

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã 7:30 horas	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade Pão de leite (caseiro) Maçã	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade batido com mamão (sem adição de açúcar) Bolo de cacau em pó e tâmaras (sem adição de açúcar)	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade Pão de abóbora com ervas (caseiro) Ameixa vermelha	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade batido com abacate e banana (sem adição de açúcar) Tapioca colorida sem recheio (beterraba e cenoura, apenas massa)	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade Pão de espinafre (caseiro) Uva Thompson (sem sementes)
Lanche da Manhã 9:30 horas	Sagu de chia com suco de uva integral (sem adição de açúcar)	Sorbet de banana e morango (caseiro, natural e sem adição de açúcar)	Gelatina (Agar Agar) com frutas diversas boleadas	Picolé de laranja (caseiro, natural e sem adição de açúcar)	Saladinha de frutas com granola (caseira)
Almoço 11:30 horas	Salada de mandioca com hortelã salpicada e alface roxa Arroz branco e feijão preto cozido Tiras de frango grelhado Brócolis ao creme	Salada de chicória Arroz "colorido" (com cenoura ralada e espinafre picadinho) Bife grelhado Batata assada cortada em meia lua com alecrim	Salada de chuchu e mostarda Arroz integral e feijão carioca cozido Almôndega de pescadinha Purê de cará com cebolinha	Salada de catalônia Arroz "primavera" (com legumes variados e picados em cubos pequenos) Carne louca Chips de mandioquinha assada cortada em fatias (finas) com orégano	Salada de almeirão Arroz branco e feijão fradinho cozido Nuggets caseiro de frango com abobrinha Farofa rica (reaproveitamento integral das hortaliças)
Lanche da Tarde 14:30 horas	Torta de legumes e atum cremoso (com creme de queijo branco)	Pão de beterraba (caseiro) com creme de ricota Suco de melão (sem adição de açúcar)	Muffin "Surpresa" (com legumes) Queijo branco em cubos pequenos e	Bolo de banana e uva passas (sem adição de açúcar) Suco de kiwi com água de	Smoothie de iogurte natural com manga e maracujá com aveia em flocos finos

	Melancia cortada em formatos diferentes		tomate baby Pêra	coco (sem adição de açúcar)	Cookie de cacau em pó e castanha do Pára (caseiro e sem adição de açúcar)
Jantar 17:30 horas	Salada de agrião Macarrão integral ao molho bolonhesa (molho de tomate natural com carne moída)	Salada de tomate Sopa de feijão com frango e legumes e pão (para acompanhamento)	Salada de alface lisa Arroz "jardineira" ao forno (com legumes) Ovos mexidos cremosos	Salada de beterraba Risotinho de frango com ervilha fresca	Salada de repolho branco Pizza integral com atum (fresco), queijo ricota, tomate baby e orégano
Ceia 20:30 horas	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade	Leite Materno OU Composto lácteo específico para idade

Elaborado por:

Flávia Montanari

CRN-3: 25.792

Nutricionista Materno Infantil

Responsável Técnica e Diretora Administrativa da Pueri Nutri - Consultoria e Assessoria em Nutrição

www.puerinutri.com.br

<https://www.facebook.com/puerinutri>

<https://www.facebook.com/flavia.pueri.7>

Instagram: @puerinutri