



Volume de mamadeiras para crianças de 0 a 1 ano
que *não* recebem amamentação materna



Idade em meses	Quantidade	Frequência na Creche	Em casa completar
0 a 1 semana	30-60-90ml - aumentar gradativamente conforme aceitação da criança	3 a 4 vezes ao dia	3 mamadeiras
2ª semana a 30 dias	120ml	3 vezes ao dia	3 mamadeiras
2 meses	140ml	3 vezes ao dia	3 mamadeiras
3 meses	160ml	3 vezes ao dia	2 mamadeiras
4 meses	180ml	3 vezes ao dia	2 mamadeiras
5 a 6 meses	190ml	3 vezes ao dia	1 mamadeira
7 a 12 meses	200ml	2 vezes ao dia	1 mamadeira
12 a 24 meses	240ml	2 copos/dia	Não precisa



Cardápio para Berçário de 04 a 06 meses - 2017



HORÁRIO E REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:00 horas	❖ 1ª Mamadeira	❖ 1ª Mamadeira	❖ 1ª Mamadeira	❖ 1ª Mamadeira	❖ 1ª Mamadeira
09:00 horas COLAÇÃO	❖ Maçã raspadinha;	❖ Banana amassadinha;	❖ Suco de laranja com cenoura e maçã;	❖ Suco de soja batido com uma fruta;	❖ Mamão picadinho;
10:30 horas ALMOÇO	❖ Sopinha de quirera de milho; ❖ Fruta/suco;	❖ Canja de galinha com legumes; ❖ Fruta/suco;	❖ Sopinha de feijão e legumes; ❖ Gelatina;	❖ Sopa com carne moída, legumes e macarrão argolinha; ❖ Fruta/suco;	❖ Polentinha com molho de carne moída; ❖ Fruta/suco
12:15 horas	❖ 2ª Mamadeira	❖ 2ª Mamadeira	❖ 2ª Mamadeira	❖ 2ª Mamadeira	❖ 2ª Mamadeira
14:00 horas LANCHE	❖ Suco de soja batido com leite e fruta;	❖ Mingau de arrozina;	❖ Vitamina de frutas batido com aveia em flocos;	❖ Fruta amassada com aveia em flocos;	❖ Mingau de amido de milho + maçã picadinha;
16:30 horas	❖ 3ª Mamadeira	❖ 3ª Mamadeira	❖ 3ª Mamadeira	❖ 3ª Mamadeira	❖ 3ª Mamadeira

Obs: Não servir mamadeira logo após o almoço, devido a interação entre o Cálcio e o Ferro, pois eles são absorvidos no mesmo local e se forem consumidos juntos nenhum dos nutrientes será absorvido.

*Lilian Mika Umemura
Nutricionista da Alimentação Escolar*



Cardápio para Berçário de 06 a 11 meses - 2017



HORÁRIO E REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:00 horas DESJEJUM	❖ Mamadeira ou leite no copinho com pão;	❖ Mamadeira ou leite no copinho com pão;	❖ Mamadeira ou leite no copinho com pão;	❖ Mamadeira ou leite no copinho com pão;	❖ Mamadeira ou leite no copinho com pão;
09:00 horas COLAÇÃO	❖ Maçã raspadinha;	❖ Banana amassadinha;	❖ Suco de laranja com cenoura e maçã;	❖ Suco de soja batido com uma fruta;	❖ Mamão picadinho;
10:30 horas ALMOÇO	❖ Sopinha de quirera de milho; ❖ Fruta/suco;	❖ Canja de galinha com legumes; ❖ Fruta/suco;	❖ Sopinha de feijão e legumes; ❖ Gelatina;	❖ Sopa com carne moída, legumes e macarrão argolinha; ❖ Fruta/suco;	❖ Polentina com molho de carne moída; ❖ Fruta/suco
12:15 horas	❖ Mamadeira	❖ Mamadeira	❖ Mamadeira	❖ Mamadeira	❖ Mamadeira
14:00 horas LANCHE	❖ Suco de soja batido com leite e fruta + pedacinho de bolo simples;	❖ Mingau de arrozina;	❖ Vitamina de frutas batido com aveia;	❖ Fruta amassada com aveia em flocos;	❖ Mingau de amido de milho + maçã picadinha;
16:30 horas JANTINHA	❖ Sopinha de quirera de milho; ❖ Fruta/suco;	❖ Canja de galinha com legumes; ❖ Fruta/suco;	❖ Sopinha de feijão e legumes;	❖ Sopa com carne moída, legumes e macarrão argolinha; ❖ Fruta/suco;	❖ Polentina com molho de carne moída; ❖ Fruta/suco

Obs: Não servir mamadeira logo após o almoço, devido a interação entre o Cálcio e o Ferro, pois eles são absorvidos no mesmo local e se forem consumidos juntos nenhum dos nutrientes será absorvido.