



CARDÁPIO - Creche  
1 a 3 anos

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 03/06	TERÇA-FEIRA 04/06	QUARTA-FEIRA 05/06	QUINTA-FEIRA 06/06	SEXTA-FEIRA 07/06
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Omelete de forno (ovos/cenoura ralada/tomate sem semente/leite/farinha de trigo/sal/salsinha) Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão integral s/ açúcar Patê de cenoura Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Brownie de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAMÃO
<b>Almoço 11h</b>	MAÇA Arroz Lentilha Filé de frango cubos ao sugo Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo com batata doce cubos Salada: Acelga Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Mix de folhas (repolho verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Purê de batata Salada :Tomate cubos com repolho
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão integral s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau TANGERINA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleta de legumes (batata /cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Brócolis com abóbora cubos)	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne bovina cubos (aipim/cenoura/chuchu/espinafre/salsinha)	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes (chuchu /cenoura)

Composição nutricional (média semanal de um turno)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (g)	Vit. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	1105,5	156,1	53,5	32,7	18,0	495,0	101,3	471,4	8,3	201,5	72,5	1724,8

**Observações:** Oferecer bastante água nos intervalos das refeições para manter as crianças hidratadas. Utilizar frutas que forem enviadas conforme disponibilidade. As refeições devem ter consistência conforme a aceitação e capacidade de mastigação de cada criança. Devem ser amassados para servir, não batidos no liquidificador para estimular a mastigação das crianças. Utilizar os legumes conforme a disponibilidade. O cardápio poderá sofrer alterações de substituição por alimentos de mesmo valor nutricional caso haja alguma intercorrência no fornecimento dos alimentos deste cardápio.



**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228

**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275