



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA APROTEÍNA DO LEITE DE VACA

JUNHO 2024

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