



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/08	TERÇA-FEIRA 06/08	QUARTA-FEIRA 07/08	QUINTA-FEIRA 08/08	SEXTA-FEIRA 09/08							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAÇA Arroz Feijão Preto	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau PONKAN Arroz Feijão Preto	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAÇA Arroz Feijão Preto	Browne de cacau Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA Arroz Feijão Preto							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Filé de frango cubos com milho liquidificado Farofa funcional Chuchu com cenoura refogados	Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Alface	Carne moída ao sugo Batata e cenoura cubos na manteiga Salada: Tomate cubinhos	Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem leite Chocolate quente (leite de soja, cacau) PONKAN	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite de soja, cacau) LARANJA	Browne de cacau Chocolate quente (leite de soja, cacau) MAÇA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite de soja) Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão de fubá s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAMÃO							
<b>Jantar 16h</b>	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Alface	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e file de peito cubos (aipim/abóbora moranga/couve-flor/espinafre/salsinha)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com batata cubos Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Batata doce e cenoura cubos Salada: Acelga tirinhas							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	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