



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem leite Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Pão mini sem açúcar, leite Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	logurte de soja natural batido com manga madura e caldo de uva passas BRANCA Flocos de milho  BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
<b>Almoço 11h</b>		Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Seleta de Legumes na manteiga (chuchu/cenoura/tomate)	Risoto de frango Lentilha <b>Salada: Repolho</b> Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos <b>Salada: Abobrinha cubinhos</b>	Arroz Feijão Carioca Ovos cozidos Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta (leite de soja) Flocos de milho s/ açúcar MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar, sem leite Suco de maçã integral LARANJA	Creme de abacate com banana caturra e uva passa preta hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA
<b>Jantar 16h</b>		Pizza de frango (frango/tomate) sem queijo Suco de maçã integral	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional <b>Salada: Acelga tirinhas</b> com manga cubinhos	Macarronada: Macarrão Penne Carne moída ao sugo <b>Salada: Tomate cubos</b> Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de abóbora Salada: Repolho

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)
	598,1	62,0	14,7	19,5	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

**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