



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 22/04	TERÇA-FEIRA 23/04	QUARTA-FEIRA 24/04	QUINTA-FEIRA 25/04	SEXTA-FEIRA 26/04
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau  MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Suco de Maça Integral LARANJA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau BANANA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem leite Leite de soja morno e cacau MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau MANGA CUBINHOS
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Carne de frango iscas Seleta de legumes (Batata/ cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Filé de frango com abóbora cubos Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS	logurte de soja natural batido com MANGA madura e uva passas branca Flocos de milho  MAÇA	BANANA MAMÃO	Omelete Torradas Suco de Maça Integral LARANJA	Pão integral s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau  MAMÃO
<b>Jantar 16h</b>	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubinhos	Arroz Feijão Preto Filé de coxa assada cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Folhas verdes com manga cubinhos (alface/agrião)	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Pizza de frango (frango/tomate/ orégano, sem queijo) Suco de maça integral

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