



CARDÁPIO - Creche  
APLV- BANANA- ABACATE-OVO-PÊSSEGO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 10/06	TERÇA-FEIRA 11/06	QUARTA-FEIRA 12/06	QUINTA-FEIRA 13/06	SEXTA-FEIRA 14/06
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã</b> 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAMÃO	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti LARANJA LIMA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti  MAÇA	Torradas ou pão fatiado, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti LARANJA LIMA	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAMÃO
<b>Almoço</b> 11h	Arroz Lentilha Carne iscas ao sugo Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com batata doce Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Couve-flor
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde</b> 14h	Biscoito de Polvilho, sem leite, sem ovo Leite Aptamil Pepti MAMÃO	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAÇA	Biscoito de Polvilho, sem leite, sem ovo Leite Aptamil Pepti LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAMÃO	Biscoito de Polvilho, sem leite, sem ovo Leite Aptamil Pepti  MAÇA
<b>Jantar</b> 16h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Chuchu e cenoura)	Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/abóbora/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Carioca Frango ao Sugo Purê de aipim Salada: Brócolis c/ tomate	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Legumes refogados: (Repolho e 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