



CARDÁPIO - Creche
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA- BANANA- OVO- ABACATE- PÊSSEGO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 16/09	TERÇA-FEIRA 17/09	QUARTA-FEIRA 18/09	QUINTA-FEIRA 19/09	SEXTA-FEIRA 20/09
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti LARANJA LIMA	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAÇA	Biscoito de Polvilho, sem leite, sem ovo Leite Aptamil Pepti MANGA CUBOS	Leite Aptamil Pepti Flocos de Milho MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída com purê de abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Salada: Alface Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com milho liquidificado Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Seleta cozida (batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubinhos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho, sem leite, sem ovo Leite Aptamil Pepti MANGA CUBOS	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 LIMA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAMÃO	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAÇA
Jantar 16h	Sopa de macarrão cabelo de anjo, tomate, abóbora, chuchu e filé de frango	Polenta Carne frango ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Ao molho bolonhesa Salada: Repolho Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos

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