



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

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 15/07	TERÇA-FEIRA 16/07	QUARTA-FEIRA 17/07	QUINTA-FEIRA 18/07	SEXTA-FEIRA 19/07							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	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	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem leite, sem ovo) Quentão morno de suco de uva MAMÃO	Curso	Curso							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Frango cubos com creme de milho Salada: Couve-flor Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Isclas bovina ao sugo Purê de abóbora Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Carne de frango cubo com creme de ervilha partida Salada: Tomate cubinhos Salada: Cenoura rodela									
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem leite, sem ovo Leite Aptamil Pepti TANGERINA PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti LARANJA LIMA	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem leite, sem ovo) Quentão morno de suco de uva MAÇA	Curso	Curso							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz carreteiro c/ abóbora Feijão Preto Seleta de legumes (Batata e cenoura cubos) Salada: Repolho	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e file de peito cubos (aipim/cenoura/couve-flor/espinafre/salsinha)	Polenta Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Brócolis com cenoura refogados)									
<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>
	885,5	94,1	30,1	24,7	14,0	465,0	101,3	441,4	8,0	200,5	69,5	1624,8

**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