



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

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/08	TERÇA-FEIRA 20/08	QUARTA-FEIRA 21/08	QUINTA-FEIRA 22/08	SEXTA-FEIRA 23/08							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAÇÃ	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAMÃO	Biscoito de Polvilho, sem leite, sem ovo Leite Aptamil Pepti MAÇÃ							
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos ao sugo com batata Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Com creme de ervilha partida Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Couve flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Seleta (Brócolis e cenoura)	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho, sem leite, sem ovo Leite Aptamil Pepti PONKAN	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti LARANJA	Biscoito de Polvilho, sem leite, sem ovo Leite Aptamil Pepti PONKAN	Leite Aptamil Pepti Flocos de Milho MAÇÃ	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAMÃO							
Jantar 16h	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Polenta Filé de frango cubos ao sugo com cubos de aipim Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Purê de batata Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão sêmola Ao molho bolonhesa Salada: Brócolis 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