



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA À OVO

JUNHO 2024

|                             | SEGUNDA-FEIRA<br>17/06   | TERÇA-FEIRA<br>18/06   | QUARTA-FEIRA<br>19/06     | QUINTA-FEIRA<br>20/06  | SEXTA-FEIRA<br>21/06   |
|-----------------------------|--|--|---------------------------|--|--|
| <b>TURNO MATUTINO</b>       |  |  |                           |  |  |
| <b>Café da manhã</b><br>8h  | Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo<br>Manteiga<br>Leite quente/cacau<br>BANANA BRANCA  | Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo<br>Requeijão caseiro<br>Leite quente/cacau<br>LARANJA<br>LIMA                               | <b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b> | Biscoito de Polvilho, sem ovo<br>Leite quente/cacau<br>BANANA BRANCA<br><b>CARDÁPIO JUNINO</b>             | Pão mini de s/ açúcar, sem ovo<br>Requeijão caseiro<br>Leite quente/cacau<br>MAMÃO                         |
| <b>Almoço</b><br>11h        | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Filé de frango cubos com batata doce ao sugo<br>Salada: Couve-flor<br>Salada: Acelga tirinhas | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne Iscas ao sugo<br>Salada: Alfaca<br>Salada: Cenoura cubos                                    |                           | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne moída ao sugo<br>Legumes refogados:<br>Brócolis e milho verde cozido rodela | Arroz<br>Lentilha<br>Carne Iscas ao sugo com aipim cubos<br>Salada: Vagem cubos<br>Salada: Beterraba cubos |
| <b>TURNO VESPERTINO</b>     |  |  |                           |  |  |
| <b>Café da tarde</b><br>14h | Biscoito de Polvilho, sem ovo<br>Leite quente/cacau<br>CAQUI   | Torradas ou pão fatiado, sem ovo<br>Manteiga<br>Leite quente/cacau<br>MAÇA   | <b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b> | Cachorro quente com molho de frango (pão sem ovo)<br>Quentão morno de suco de uva<br>TANGERINA             | Biscoito de Polvilho, sem ovo<br>Leite quente/cacau<br>MAÇA  |
| <b>Jantar</b><br>16h        | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne moída ao sugo<br>Farofa funcional<br>Salada: Chuchu cubos<br>Salada: Beterraba cubos      | Sopa de macarrão cabelo de anjo sêmola com legumes e carne bovina cubos<br>(aipim/abóbora cubos, chuchu, cenoura/salsinha) |                           | Polenta<br>Filé de peito em cubos ao sugo<br>Salada: Tomate cubinhos<br>Salada: Chuchu cubos               | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne moída ao sugo<br>Seleta de Legumes:<br>(batata e cenoura cubos na manteiga) |

| Composição nutricional<br>(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) |
|---|----------------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   | 1099,1         | 145,7   | 51,0    | 38,5    | 15,2       | 633,8      | 72,0       | 553,6   | 7,7     | 190,3   | 105,5   | 1602,3  |

**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