



CARDÁPIO - Creche
ALERGIA À OVO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 03/06	TERÇA-FEIRA 04/06	QUARTA-FEIRA 05/06	QUINTA-FEIRA 06/06	SEXTA-FEIRA 07/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro sem ovo Manteiga Leite morno e cacau MAÇA	Pão mini sem açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite morno e cacau MAÇA	Pão integral s/ açúcar, sem ovo Patê de cenoura Leite morno e cacau BANANA	Brownie de cacau, sem ovo Leite morno e cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite morno e cacau MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Lentilha Filé de frango cubos ao sugo Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo com batata doce cubos Salada: Acelga Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Mix de folhas (repolho verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Purê de batata Salada :Tomate cubos com repolho
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem ovo Leite morno e cacau MAÇA	Pão integral s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite morno e cacau LARANJA	Pão mini sem açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite morno e cacau TANGERINA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite morno e cacau BANANA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem ovo Leite morno e cacau MANGA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Chuchu cubos Beterraba cubos	Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleta de legumes (batata /cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Brócolis com abóbora cubos)	Sopa de macarrão sêmola com legumes e carne bovina cubos (aipim/cenoura/chuchu/espinafre/salsinha)	Arroz Feijão Preto Filé frango cubos ao sugo Seleta de legumes (chuchu /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