



CARDÁPIO - Creche
CELÍACO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 24/06	TERÇA-FEIRA 25/06	QUARTA-FEIRA 26/06	QUINTA-FEIRA 27/06	SEXTA-FEIRA 28/06							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau BANANA	Pão integral s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Leite quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Biscoito de Polvilho Leite quente/cacau PONKAN	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem glúten) Quentão morno de suco de uva MAMÃO							
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora cubinhos Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Seleta: (Batata e cenoura cubos na manteiga) Salada: Repolho roxo	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba Salada: Vagem rodela							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Leite quente/cacau MAMÃO	Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa (sem glúten) Leite morno c/ cacau LARANJA LIMA	Pão integral s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Leite quente/cacau CAQUI	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem glúten) Quentão morno de suco de uva PONKAN							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo com batata cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Sopa de macarrão de arroz com legumes e carne frango cubos (aipim/abóbora/chuchu cenoura/salsinha)	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Polenta Carne moída ao sugo Legumes refogados na manteiga: (Repolho e 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