



CARDÁPIO - Creche  
CELÍACO

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 01/07	TERÇA-FEIRA 02/07	QUARTA-FEIRA 03/07	QUINTA-FEIRA 04/07	SEXTA-FEIRA 05/07
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão de fubá s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau MAMÃO	Pão integral s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Leite quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Leite quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Leite quente/cacau MAMÃO
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura refogados)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Purê de abóbora Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas com batata doce cubos Salada: Tomate cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Lentilha Fricassê de frango Salada: Chuchu cubos Salada: Vagem cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho Leite quente/cacau TANGERINA PONKAN	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Leite puro saborizado com canela em pau LARANJA LIMA	Pudim de maiseina com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite quente/cacau MAMÃO	Biscoito de polvilho Leite quente/cacau LARANJA LIMA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Batata cubos na manteiga Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne iscas (aipim/cenoura cubos/couve-flor/espinafre/alsinha)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Legumes refogados: (Chuchu e cenoura refogados)

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