



CARDÁPIO - Creche  
CELÍACO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/08	TERÇA-FEIRA 06/08	QUARTA-FEIRA 07/08	QUINTA-FEIRA 08/08	SEXTA-FEIRA 09/08
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente com cacau	Pão de fubá s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MAÇA	Biscoito de Polvilho Leite quente com cacau BANANA BRANCA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Filé de frango cubos com milho liquidificado Chuchu com cenoura refogados	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Alfaca	PONKAN Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Batata e cenoura cubos cozida Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Chocolate quente (leite, cacau) PONKAN	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite, cacau)  LARANJA	Pão de fubá s/ açúcar, sem glúten Manteiga Chocolate quente (leite, cacau) MAÇA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho  BANANA BRANCA	Pão de fubá s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MAMÃO
<b>Jantar 16h</b>	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Alfaca	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e file de peito cubos (aipim/abóbora moranga/couve-flor/espinafre/salsinha)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com batata cubos Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Batata doce e cenoura cubos refogado Salada: Acelga tirinhas

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