



CARDÁPIO - Creche  
CELÍACO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 12/08	TERÇA-FEIRA 13/08	QUARTA-FEIRA 14/08	QUINTA-FEIRA 15/08	SEXTA-FEIRA 16/08
<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	Omelete Pão caseiro, sem glúten Leite quente com cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Biscoito de Polvilho, sem açúcar Leite quente com cacau MAÇA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango ao sugo com milho liquidificado Salada: Alfaca	Arroz Lentilha Carne iscas ao sugo Purê de batata doce Salada: Beterraba cubos	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de legumes na manteiga (batata/cenoura/tomate)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho s/ açúcar Chocolate quente (leite, cacau) PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau LARANJA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau MAÇA	Pão de fubá s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAMÃO
<b>Jantar 16h</b>	Sopa de macarrão de arroz, tomate, batata, abóbora, chuchu e filé de frango	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Alfaca	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Macarronada: Macarrão de arroz Ao molho bolonhesa Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Seleta de legumes na manteiga (batata/vagem/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