



CARDÁPIO - Creche  
CELÍACO

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem glúten Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MAÇA	Pão mini sem açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	logurte Natural batido com manga madura e caldo de uva passas BRANCA Flocos de milho  BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA							
<b>Almoço 11h</b>		Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Seleta de Legumes na manteiga (chuchu/cenoura/tomate)	Risoto de frango Lentilha <b>Salada: Repolho</b> Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos <b>Salada: Abobrinha cubinhos</b>	Arroz Feijão Carioca Ovos cozidos Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Biscoito de polvilho sem açúcar Suco de maçã integral LARANJA	Creme de abacate com banana caturra e uva passa preta hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA							
<b>Jantar 16h</b>		Pizza de frango (frango/queijo/tomate) Suco de maçã integral	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional <b>Salada: Acelga tirinhas</b> com manga cubinhos	Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo <b>Salada: Tomate cubos</b> Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de abóbora Salada: Repolho							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	879,5	127,9	40,1	22,8	14,0	364,1	78,4	367,7	6,2	151,4	5,6	1340,6

**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