



CARDÁPIO - Creche  
HIPERCOLESTEROLEMIA

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Suco de Maça Integral MAÇA COM CASCA	Pão integral sem açúcar Patê de cenoura Suco de Uva Integral  MAMÃO	<b>Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva</b> Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MANGA	
<b>Almoço 11h</b>	Risoto de frango Lentilha Seleta de legumes: (Batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Arroz Fricassê de frango com requeijão caseiro Lentilha Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	<b>FERIADO</b>
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Torta de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/repolho) Suco de Maça Integral MAÇA COM CASCA	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MAMÃO	<b>Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva</b> Suco de Uva Integral  MAMÃO COM AVEIA	
<b>Jantar 16h</b>	Macarronada: Macarrão Penne Carne moída ao sugo Salada: Beterraba Salada: Cenoura ralada	Arroz Carreteiro Feijão Preto Purê de abóbora Salada: Repolho	Polenta Filé de peito cubos com brócolis e cenoura ao sugo Salada: Beterraba	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	<b>FERIADO</b>

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)
	598,1	62,0	14,7	19,5	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

**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