



CARDÁPIO - Creche  
HIPERCOLESTEROLEMIA

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 15/04	TERÇA-FEIRA 16/04	QUARTA-FEIRA 17/04	QUINTA-FEIRA 18/04	SEXTA-FEIRA 19/04
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com uva passa BRANCA liquidificada e coada LARANJA	logurte Natural batido com manga madura Flocos de milho MAÇÃ COM CASCA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Suco de Maça Integral BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau LARANJA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite morno com cacau  MANGA CUBINHOS
<b>Almoço 11h</b>	Arroz carreteiro Lentilha Seleta de legumes (Chuchu/ cenoura)	Arroz integral Feijão Carioca Estrogonofe de frango Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz integral Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz integral Feijão Carioca Filé de coxa cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Pepino cubos Salada: Tomate rodelas
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	MELÃO CUBOS MAÇA COM CASCA	<b>Browne de cacau</b> Leite morno com cacau MAÇA COM CASCA	BANANA COM AVEIA MAMÃO	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBINHOS	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno com cacau LARANJA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz integral Feijão Preto Almôndegas ao sugo Salada: Pepino cubos Salada: Vagem rodelas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas	Arroz integral Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Arroz integral Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de abóbora Salada: Brócolis	Polenta Filé de peito em cubos ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos

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