



CARDÁPIO - Creche  
HIPERCOLESTEROLEMIA

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/04	TERÇA-FEIRA 30/04	QUARTA-FEIRA 01/05	QUINTA-FEIRA 02/05	SEXTA-FEIRA 03/05							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno e cacau  BANANA	<b>Browne de cacau</b> Leite morno e cacau MAÇA COM CASCA	<b>FERIADO</b>	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão Caseiro Suco de Maça Integral  BANANA COM AVEIA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno/cacau  CAQUI							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz integral Lentilha Carne Moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz integral Feijão Preto Filé de frango ao sugo Seleta de legumes (Cenoura e batatas cubos)	<b>FERIADO</b>	Arroz integral Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de batata Salada: Tomate cubinhos	Arroz integral Feijão Carioca Filé de coxa cubos com creme de grão de bico Salada: Repolho Salada: Brócolis							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar  MAÇA COM CASCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Suco de Uva integral  MELÃO CUBINHOS	<b>FERIADO</b>	BANANA MAMÃO COM AVEIA	logurte Natural batido com MANGA madura e uva passas branca Flocos de milho MAÇA COM CASACA							
<b>Jantar 16h</b>	Macarronada: Macarrão integral Carne frango cubos ao sugo Salada: Repolho roxo Salada: Acelga tirinhas	Arroz integral Feijão Carioca Carne Moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	<b>FERIADO</b>	Arroz integral Feijão Preto Filé de coxa cubos com creme de grão de bico Salada: Chuchu cubos Salada: Alface roxa	Arroz integral Feijão Preto Carne iscas ao sugo Seleta de legumes (Cenoura e batatas cubos)							
<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>
	884,4	124,8	42,8	26,1	14,4	396,0	81,0	377,1	6,6	161,2	58,0	1379,8

**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