



CARDÁPIO - Creche
HIPERCOLESTEROLEMIA

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 20/05	TERÇA-FEIRA 21/05	QUARTA-FEIRA 22/05	QUINTA-FEIRA 23/05	SEXTA-FEIRA 24/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno c/ cacau MAMÃO	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau MAÇA COM CASCA	Omelete de forno (ovos/cenoura ralada/tomate sem semente/leite/farinha de trigo/sal/salsinha) Suco de Maça Integral CAQUI	Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa Leite morno c/ cacau MAÇA COM CASCA
Almoço 11h	Risoto de frango Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura)	Arroz integral Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz integral Feijão Carioca Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Arroz integral Feijão Preto Carne moída ao sugo com batata doce cubos Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Arroz carreteiro Feijão Preto Legumes refogados na manteiga (repolho e cenoura ralados)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno c/ cacau LARANJA	Creme de abacate com banana caturra e caldo de uva passa Flocos de milho s/ açúcar MAÇA COM CASCA	BANANA MAMÃO	LARANJA MANGA	Lanche Festivo Mini pão de hambúrguer Patê de frango Suco de Uva Integral PONKAN
Jantar 16h	Arroz integral Feijão Preto Carne moída ao sugo com batata doce cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz integral Feijão Carioca Filé de frango cubos c/ creme de grão de bico Purê de abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz integral Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz integral Feijão Preto Filé de coxa assada cubos com tomate e abobrinha Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Sopa de macarrão cabelo de anjo, batata, abóbora, chuchu, salsinha e filé de frango.

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