



CARDÁPIO - Creche
HIPERCOLESTEROLEMIA

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 03/06	TERÇA-FEIRA 04/06	QUARTA-FEIRA 05/06	QUINTA-FEIRA 06/06	SEXTA-FEIRA 07/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Omelete de forno (ovos/cenoura ralada/tomate sem semente/leite/farinha de trigo/salsinha) Leite morno e cacau MAÇA COM CASCA	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Leite morno e cacau MAÇA COM CASCA	Pão integral s/ açúcar Patê de cenoura Leite morno e cacau BANANA COM AVEIA	Brownie de cacau Leite morno e cacau MAÇA COM CASCA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno e cacau MAMÃO
Almoço 11h	Arroz integral Lentilha Filé de frango cubos ao sugo Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz integral Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho roxo	Arroz integral Feijão Carioca Carne iscas ao sugo com batata doce cubos Salada: Acelga Salada: Tomate cubos	Arroz integral Feijão Preto Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Mix de folhas (repolho verde/roxa/acelga)	Arroz integral Feijão Preto Carne moída ao sugo Purê de batata Salada :Tomate cubos com repolho
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno e cacau MAÇA COM CASCA	Pão integral s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno e cacau LARANJA	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Leite morno e cacau TANGERINA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno e cacau BANANA COM AVEIA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno e cacau MANGA
Jantar 16h	Arroz integral Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleta de legumes (batata /cenoura)	Arroz integral Feijão Preto Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Brócolis com abóbora cubos)	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne bovina cubos (aipim/cenoura/chuchu/espinafre/salsinha)	Arroz integral Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes (chuchu /cenoura)

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