



CARDÁPIO - Creche
HIPERCOLESTEROLEMIA

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 26/02	TERÇA-FEIRA 27/02	QUARTA-FEIRA 28/02	QUINTA-FEIRA 29/02	SEXTA-FEIRA 01/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Suco de uva integral MELANCIA	Omelete Torradas Suco de Uva Integral MAMÃO	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA COM CASCA
Almoço 11h	Arroz integral Lentilha Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz integral Feijão Carioca Carne mini iscas ao sugo Salada: Repolho Abóbora refogada	Risoto de frango Feijão Preto Farofa funcional Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz integral Feijão Preto Almôndegas Assadas Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Creme de abacate com banana caturra e ameixa seca hidratada MAÇA COM CASCA	LARANJA MAÇA COM CASCA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Suco de Maça integral MELANCIA	iogurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho s/ açúcar MAMÃO	Frutas picadas Laranja/ maçã com casca e melão
Jantar 16h	Arroz integral Feijão Preto Patinho mini iscas ao sugo Legumes refogados (chuchu/cenoura)	Arroz integral Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Tomate cubos Salada: Brócolis	Arroz integral Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Arroz integral Feijão Preto Filé de coxa c/ tomate ao forno Salada: Couve-flor Salada: Tomate 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)
	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