



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 13/05	TERÇA-FEIRA 14/05	QUARTA-FEIRA 15/05	QUINTA-FEIRA 16/05	SEXTA-FEIRA 17/05							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno c/ cacau com Caldo de uva passa BRCA MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau com Caldo de uva passa BRCA MELÃO CUBINHOS	Brownie de cacau Suco de Uva Integral BANANA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau com Caldo de uva passa BRCA MAMÃO	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau com Caldo de uva passa BRCA LARANJA							
Almoço 11h	Arroz Lentilha Ovo cozido Salada: Repolho roxo Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Omelete Purê de abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Ovo mexido c/ batata doce cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Omelete Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Iogurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇA	BANANA CAQUI	Torta de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/repolho/ salsa) Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS	MANGA LARANJA							
Jantar 16h	Polenta Omelete Seleta de legumes (batata /abóbora)	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Chuchu cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Omelete com brócolis Salada Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela							
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