



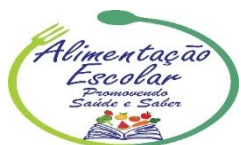
CARDÁPIO - Creche  
OVOLACTOVEGETARIANO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 20/05	TERÇA-FEIRA 21/05	QUARTA-FEIRA 22/05	QUINTA-FEIRA 23/05	SEXTA-FEIRA 24/05
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	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 BANANA	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/ e cacau MAÇA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Omelete Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura)	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Omelete Legumes refogados na manteiga (repolho e cenoura ralados)
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	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	BANANA MAMÃO	LARANJA MANGA	Lanche Festivo Mini pão de hambúrguer Patê de frango Suco de Uva Integral PONKAN
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Omelete Purê de abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Farofa Funcional Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (batata, abóbora, chuchu, salsinha).

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