



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

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/sal/salsinha) Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão integral s/ açúcar Patê de cenoura Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Brownie de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAMÃO
Almoço 11h	MAÇA Arroz Lentilha Ovo cozido Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Acelga Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Mix de folhas (repolho verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Ovo mexido 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 com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão integral s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau TANGERINA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Chuchu cubos Beterraba cubos	Polenta Ovo cozido Seleta de legumes (batata /cenoura)	Arroz Feijão Preto Omelete Legumes refogados: (Brócolis com abóbora cubos)	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e ovo (aipim/cenoura/chuchu/espinafre/ salsinha)	Arroz 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