



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

JUNHO 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 10/06 | TERÇA-FEIRA 11/06 | QUARTA-FEIRA 12/06 | QUINTA-FEIRA 13/06 | SEXTA-FEIRA 14/06 |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| TURNO MATUTINO | | | | | |
| Café da manhã 8h | Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau MAMÃO | Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar c/ caldo de uva branca Leite quente/cacau LARANJA LIMA | Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAÇA | Torradas ou pão fatiado Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAMÃO |
| Almoço 11h | Arroz Lentilha Omelete Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura) | Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos | Arroz Feijão Carioca Omelete com cenoura Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga | Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos na manteiga) | Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Couve-flor |
| TURNO VESPERTINO | | | | | |
| Café da tarde 14h | Biscoito de Polvilho Leite quente/cacau BANANA BRANCA | Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAÇA | Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente/cacau LARANJA | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite quente/cacau MAMÃO | Brownie de cacau Leite quente/cacau BANANA BRANCA |
| Jantar 16h | Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos | Macarronada: Macarrão Padre Nosso Ovo mexido Legumes refogados: (Chuchu e cenoura) | Sopa de legumes (arroz, espinafre, batata/abóbora/chuchu, ovo e salsinha) | Arroz Feijão Carioca Ovo mexido Purê de aipim Salada: Brócolis c/ tomate | Arroz Feijão Preto Ovo cozido Legumes refogados: (Repolho e 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