



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 17/06	TERÇA-FEIRA 18/06	QUARTA-FEIRA 19/06	QUINTA-FEIRA 20/06	SEXTA-FEIRA 21/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau LARANJA LIMA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva Leite quente/cacau BANANA BRANCA CARDÁPIO JUNINO	Pão mini de s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Couve-flor Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Alface Salada: Cenoura cubos		Arroz Feijão Preto Ovo cozido Legumes refogados: Brócolis e milho verde cozido rodela	Arroz Lentilha Omelete Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado Manteiga Leite quente/cacau MAÇA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Cachorro quente com molho de frango Quentão morno de suco de uva TANGERINA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente/cacau MAÇA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa funcional Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e ovo (aipim/abóbora cubos, chuchu, cenoura/salsinha)		Polenta Omelete Salada: Tomate cubinhos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos na manteiga)

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)
	1099,1	145,7	51,0	38,5	15,2	633,8	72,0	553,6	7,7	190,3	105,5	1602,3

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