



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 24/06	TERÇA-FEIRA 25/06	QUARTA-FEIRA 26/06	QUINTA-FEIRA 27/06	SEXTA-FEIRA 28/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau BANANA	Pão integral s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Brownie de cacau Leite quente/ cacau PONKAN	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango Quentão morno de suco de uva MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Acelga Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Omelete Seleta: (Batata e cenoura cubos na manteiga) Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Beterraba Salada: Vagem rodela
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente/cacau MAMÃO	Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa Leite morno c/ cacau LARANJA LIMA	Pão integral s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite quente/cacau CAQUI	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango Quentão morno de suco de uva PONKAN
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e ovo (aipim/abóbora/chuchu cenoura/salsinha)	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Sopa de arroz com legumes (arroz, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Polenta Omelete Legumes refogados na manteiga: (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