



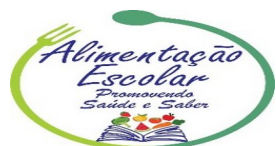
CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 08/04	TERÇA-FEIRA 09/04	QUARTA-FEIRA 10/04	QUINTA-FEIRA 11/04	SEXTA-FEIRA 12/04
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MELÃO CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	iogurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Suco de Maça Integral LARANJA
Almoço 11h	Arroz Omelete Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura /vagem)	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Abóbora cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão Penne Omelete com cenoura ralada Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa e cacau	Biscoito de Polvilho Suco de Uva Integral MAÇA	Frutas picadas: BANANA MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa e cacau	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Ovo mexido Farofa funcional Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Macarronada: Macarrão Penne Omelete com cenoura ralada Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos	Arroz Lentilha Ovo cozido Salada: Alface Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo mexido Legumes refogados (brócolis-cenoura)	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Repolho roxo Salada: Vagem

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
---	--