



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 26/02	TERÇA-FEIRA 27/02	QUARTA-FEIRA 28/02	QUINTA-FEIRA 29/02	SEXTA-FEIRA 01/03							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Suco de uva integral MELANCIA	Omelete Torradas Suco de Uva Integral BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA							
Almoço 11h	Arroz Lentilha Ovo cozido Creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Carioca Omelete com cenoura ralada Salada: Repolho Abóbora refogada	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Farofa funcional Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Creme de abacate com banana caturreta e ameixa seca hidratada MAÇA	LARANJA MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Suco de Maça integral MELANCIA	iogurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho s/ açúcar BANANA	Frutas picadas Laranja/ maçã e melão							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa Funcional Legumes refogados (chuchu/cenoura)	Arroz Feijão Preto Omelete Creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso ao sugo Omelete Salada: Tomate cubos Salada: Brócolis	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Omelete de forno Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos							
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)
	598,1	62,0	14,7	19,5	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

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