



CARDÁPIO - Creche  
OVOLACTOVEGETARIANO

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07	QUINTA-FEIRA 01/08	SEXTA-FEIRA 02/08							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Omelete de forno (ovos/cenoura ralada/tomate sem semente/leite/farinha de trigo/sal/salsinha) Leite quente/cacau	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau  PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau  BANANA BRANCA	Browne de cacau Leite quente/cacau MAÇA							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Omelete Batata doce cubos Purê de Abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Omelete Aipim cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta de legumes: (Batata e vagem cubos na manteiga)	Macarrão Padre Nosso Omelete Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Chocolate quente (leite, cacau, amido) PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau  LARANJA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho  BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau  MAÇA	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAMÃO							
<b>Jantar 16h</b>	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e ovo (aipim/cenoura/chuchu/abóbora/ salsinha)	Polenta Omelete Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Omelete Aipim cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	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