



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/08	TERÇA-FEIRA 06/08	QUARTA-FEIRA 07/08	QUINTA-FEIRA 08/08	SEXTA-FEIRA 09/08
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau MAÇA	Browne de cacau Leite quente com cacau BANANA BRANCA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Omelete Farofa funcional Chuchu com cenoura refogados	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Abóbora cubos Salada: Alfaca	Arroz Feijão Preto Omelete Batata e cenoura cubos na manteiga Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Chuchu cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Chocolate quente (leite, cacau) PONKAN	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite, cacau) LARANJA	Browne de cacau Chocolate quente (leite, cacau) MAÇA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau MAMÃO
Jantar 16h	Polenta Ovo cozido Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Alfaca	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (aipim/abóbora moranga/couve-flor/espinafre/salsinha)	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Batata doce e cenoura cubos na manteiga Salada: Acelga tirinhas

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