



CARDÁPIO - Creche  
OVOLACTOVEGETARIANO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 12/08	TERÇA-FEIRA 13/08	QUARTA-FEIRA 14/08	QUINTA-FEIRA 15/08	SEXTA-FEIRA 16/08							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Omelete Pão caseiro Leite quente com cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Browne de cacau Leite quente com cacau MAÇA							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa funcional Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Alface	Arroz Lentilha Omelete Purê de batata doce Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta de legumes na manteiga (batata/cenoura/tomate)	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Chocolate quente (leite, cacau) 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 Manteiga Leite quente/cacau MAÇA	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAMÃO							
<b>Jantar 16h</b>	Sopa de macarrão conchinha, legumes e ovo (tomate, batata, abóbora, chuchu)	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa funcional Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso ao molho Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta de legumes na manteiga (batata/vagem/cenoura)							
<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