



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 26/08	TERÇA-FEIRA 27/08	QUARTA-FEIRA 28/08	QUINTA-FEIRA 29/08	SEXTA-FEIRA 30/08
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Feriado Municipal	Omelete Pão caseiro torrado Leite quente com cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau BANANA BRANCA
Almoço 11h		Arroz Feijão Preto Ovo cozido abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Chuchu cubinhos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Omelete Seleta de legumes na manteiga (batata/cenoura/tomate)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Feriado Municipal	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente com cacau LARANJA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau MAÇA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau MAMÃO
Jantar 16h		Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Purê de abóbora Salada: Alface	Sopa de macarrão conchinha, tomate, batata, abóbora, chuchu e ovo	Polenta Ovo cozido Salada: Couve-flor Salada: Beterraba 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)
	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