



CARDÁPIO - Creche  
OVOLACTOVEGETARIANO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 09/09	TERÇA-FEIRA 10/09	QUARTA-FEIRA 11/09	QUINTA-FEIRA 12/09	SEXTA-FEIRA 13/09
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau  MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau  BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MAÇA	Browne de cacau Leite quente com cacau  MANGA CUBOS	Omelete Pão caseiro Leite quente com cacau  BANANA BRANCA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Omelete Aipim cubos Chuchu com cenoura refogados	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Omelete Brócolis cozido Salada: Acelga tirinhas Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Repolho Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Preto Omelete Batata assada Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MANGA CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau  MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente com cacau  BANANA BRANCA	Pudim de maisena com uva passas e cacau Flocos de milho sem açúcar  MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente com cacau  LARANJA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Abóbora cubos Salada: Repolho Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Sopa de arroz com legumes e ovos (tomate, cenoura, chuchu e batata)	Arroz Feijão Preto Purê de batata Omelete Salada: Chuchu cubinhos Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubinhos

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