



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 16/09	TERÇA-FEIRA 17/09	QUARTA-FEIRA 18/09	QUINTA-FEIRA 19/09	SEXTA-FEIRA 20/09
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	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	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Omelete Purê de abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Alface Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta na manteiga: (batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubinhos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite, cacau) MANGA CUBOS	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente com cacau MAÇA
Jantar 16h	Sopa de macarrão cabelo de anjo, tomate, abóbora, chuchu e ovo	Polenta Omelete Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Omelete Salada: Repolho Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Carioca Ovos cozidos Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu 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