



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 23/09	TERÇA-FEIRA 24/09	QUARTA-FEIRA 25/09	QUINTA-FEIRA 26/09	SEXTA-FEIRA 27/09							
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	Cachorro quente com manteiga Suco de Uva BANANA BRANCA							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Omelete Repolho e cenoura refogados	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho 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	MAMÃO MAÇA	Cachorro quente com manteiga Suco de Uva BANANA BRANCA							
Jantar 16h	Polenta Ovo cozido Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Repolho Salada: Alface	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada Tomate cubinhos	Sopa de macarrão conchinha, tomate, abóbora, chuchu, batata e ovo.							
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