



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	iogurte Natural batido com manga madura e uva passa Branca Flocos de milho MAÇA	Pão mini sem açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Browne de cacau (uva passa preta) Suco de Maça Integral BANANA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Abóbora cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Salada: Tomate cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso ao molho sugo Legumes refogados (cenoura-repolho)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	MELÃO MAÇA	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Suco de maça integral MELANCIA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar GOIABA	Bolo de Fubá com coco e uva passa branca ralado s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Batata assado Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho	Arroz Lentilha Salada: Pepino cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Seleto de legumes (batata-cenoura)	Arroz Feijão Preto Purê de Abóbora

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