



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Pão mini sem açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	iogurte Natural batido com manga madura e caldo de uva passas BRANCA Flocos de milho	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA							
		MAÇA		BANANA								
Almoço 11h		Arroz Feijão Carioca Omelete Seleta de Legumes na manteiga (chuchu/cenoura/tomate)	Arroz Ovo cozido Lentilha Salada: Repolho Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Abobrinha cubinhos	Arroz Feijão Carioca Ovos cozidos Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Suco de maçã integral LARANJA	Creme de abacate com banana caturra e uva passa preta hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA							
Jantar 16h		Pizza (ovo/queijo/tomate) Suco de maçã integral	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas com manga cubinhos	Macarronada: Macarrão Penne Ovo mexido Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Omelete Purê de abóbora Salada: Repolho							
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)
	906,1	123,6	36,2	29,6	14,0	496,1	77,8	428,3	7,5	149,6	4,4	1531,4

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