



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 22/04	TERÇA-FEIRA 23/04	QUARTA-FEIRA 24/04	QUINTA-FEIRA 25/04	SEXTA-FEIRA 26/04
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Suco de Maça Integral LARANJA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno e cacau BANANA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA CUBINHOS
Almoço 11h	Arroz Lentilha Omelete Seleta de legumes (Batata/ cenoura)	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Ovo mexido Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Omelete Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS	logurte Natural batido com MANGA madura e uva passas branca Flocos de milho MAÇA	BANANA MAMÃO	Omelete Torradas Suco de Maça Integral LARANJA	Pão integral s/ açúcar Patê de cenoura Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAMÃO
Jantar 16h	Polenta Ovo cozido Salada: Repolho Salada: Beterraba cubinhos	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Farofa funcional Salada: Folhas verdes com manga cubinhos (alface/agrião)	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Omelete Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Pizza de frango (ovo cozido/queijo/tomate) Suco de maça integral

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