



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/04	TERÇA-FEIRA 30/04	QUARTA-FEIRA 01/05	QUINTA-FEIRA 02/05	SEXTA-FEIRA 03/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	FERIADO	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão Caseiro Suco de Maça Integral	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno/cacau caldo uva passa BRANCA CAQUI
Almoço 11h	BANANA Arroz Lentilha Ovo cozido Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Seleta de legumes (Cenoura e batatas cubos)	FERIADO	BANANA Arroz Feijão Preto Ovo mexido Purê de batata Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Repolho Salada: Brócolis
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Suco de Uva integral MELÃO CUBINHOS	FERIADO	BANANA MAMÃO	logurte Natural batido com MANGA madura e uva passas branca Flocos de milho MAÇA
Jantar 16h	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Ovo mexido Salada: Repolho roxo Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	FERIADO	Arroz Feijão Preto Omelete com cenoura ralada Salada: Chuchu cubos Salada: Alface roxa	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta de legumes (Cenoura e batatas 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)
	884,4	124,8	42,8	26,1	14,4	396,0	81,0	377,1	6,6	161,2	58,0	1379,8

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