



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 12/02	TERÇA-FEIRA 13/02	QUARTA-FEIRA 14/02	QUINTA-FEIRA 15/02	SEXTA-FEIRA 16/02
			TURNO MATUTINO		
Café da manhã 8h	Ponto Facultativo	Feriado	iogurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ	Brownie de cacau Leite Puro MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa e cacau MAÇA
Almoço 11h			Arroz Ovo cozido Lentilha Farofa funcional Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Omelete com cenoura ralada Purê de batatas Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Abóbora refogada Salada: Pepino cubos
			TURNO VESPERTINO		
Café da tarde 14h			Omelete Torradas Suco de Uva Integral MAÇA	LARANJA MELANCIA	Smoothie de banana com ameixa (GELADO) Flocos de milho sem açúcar
Jantar 16h			Macarronada: Macarrão Padre Nosso com molho de tomate Ovo cozido Purê de Abóbora	Arroz Lentilha Ovo mexido Farofa Funcional Salada: Repolho roxo Salada: Alface	Arroz Omelete com tomate e cenoura ralada Feijão Carioca Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino Salada

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)
	354,0	47,9	16,8	10,9	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

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