



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/08	TERÇA-FEIRA 20/08	QUARTA-FEIRA 21/08	QUINTA-FEIRA 22/08	SEXTA-FEIRA 23/08
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau MAÇA	Browne de cacau Leite quente com cacau BANANA BRANCA
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	MAÇA Arroz Feijão Preto Ovo cozido Creme de ervilha partida Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Couve flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta na manteiga (Brócolis e cenoura)	Arroz Feijão Carioca Omelete Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente com cacau PONKAN	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau LARANJA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente com cacau PONKAN	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau MAMÃO
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Polenta Omelete Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Sopa de arroz (arroz, ovo, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Preto Omelete Purê de batata Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Ovo cozido Salada: Brócolis Salada: Chuchu 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)
	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