



CARDÁPIO - Creche
HIPERCOLESTEROLEMIA

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão integral sem açúcar Manteiga Mamão com aveia	Iogurte Natural batido com manga madura e uva passa Branca Flocos de milho MAÇA COM CASCA	Pão mini sem açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Browne de cacau (uva passa preta) Suco de Maça Integral Mamão	Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar MAÇA COM CASCA
Almoço 11h	Arroz integral Lentilha Carne moída com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz integral Feijão Preto Frango cubos com ervilha seca Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz integral Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Carreiroiro Feijão Preto Salada: Tomate cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Fricassê de frango Legumes refogados (cenoura-repolho)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	MELÃO MAÇA COM CASCA	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Suco de maçã integral MELANCIA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar LARANJA	Bolo de Fubá com coco e uva passa branca ralado s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA COM CASCA
Jantar 16h	Arroz integral Feijão Preto Filé de frango cubos com batata/tomate assado Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho	Risoto de frango Lentilha Salada: Pepino cubos Salada: Tomate cubos	Arroz integral Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes (batata-cenoura)	Arroz integral Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de Abóbora

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