



CARDÁPIO - Infantil
CELÍACO

SETEMBRO 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 09/09 | TERÇA-FEIRA 10/09 | QUARTA-FEIRA 11/09 | QUINTA-FEIRA 12/09 | SEXTA-FEIRA 13/09 |
|------------------------------|--|--|---|--|---|
| TURNO MATUTINO | | | | | |
| Café da manhã 8h | Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente com cacau MAÇA | Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau BANANA BRANCA | Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau MAÇA | Biscoito de Polvilho Leite quente com cacau MANGA CUBOS | Omelete Pão caseiro, sem açúcar, sem glúten Leite quente com cacau BANANA BRANCA |
| Almoço 11h | Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com aipim cubos Chuchu com cenoura refogados | Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Alface | Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com brócolis Salada: Acelga tirinhas Salada: Repolho | Arroz Feijão Preto Carne iscas Salada: Repolho Salada: Couve-flor | Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos |
| TURNO VESPERTINO | | | | | |
| Café da tarde 14h | Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau MANGA CUBOS | Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente com cacau MAÇA | Biscoito de Polvilho Leite quente com cacau BANANA BRANCA | Pudim de maisena com uva passas e cacau Flocos de milho sem açúcar MAMÃO | Biscoito de Polvilho Leite quente com cacau LARANJA |
| Jantar 16h | Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Repolho Salada: Acelga tirinhas | Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com aipim cubos Salada: Alface Salada: Beterraba cubos | Canja de galinha, tomate, cenoura, chuchu e batata e frango cubos | Arroz Feijão Preto Purê de batata Carne moída ao sugo Salada: Chuchu cubinhos Salada: Tomate cubinhos | Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubinhos |

| 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) |
|---|----------------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 1168,5 | 175,6 | 50,1 | 32,7 | 20,4 | 579,8 | 105,6 | 516,4 | 9,0 | 218,8 | 80,9 | 1547,8 |

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