



CARDÁPIO - Infantil
OVOLACTOVEGETARIANO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 12/08	TERÇA-FEIRA 13/08	QUARTA-FEIRA 14/08	QUINTA-FEIRA 15/08	SEXTA-FEIRA 16/08							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Omelete Pão caseiro Leite quente com cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Browne de cacau Leite quente com cacau MAÇA							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa funcional Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Alfaca	Arroz Lentilha Omelete Purê de batata doce Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta de legumes na manteiga (batata/cenoura/tomate)	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Chocolate quente (leite, cacau) PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau LARANJA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau MAÇA	Pão de fubá s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAMÃO							
Jantar 16h	Sopa de macarrão conchinha, legumes e ovo (tomate, batata, abóbora, chuchu)	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa funcional Salada: Alfaca	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso ao molho Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta de legumes na manteiga (batata/vagem/cenoura)							
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