



CARDÁPIO - Creche  
OVOLACTOVEGETARIANO

OUTUBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 14/10	TERÇA-FEIRA 15/10	QUARTA-FEIRA 16/10	QUINTA-FEIRA 17/10	SEXTA-FEIRA 18/10
	<b>TURNO MATUTINO</b>				
<b>Café da manhã 8h</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau  LARANJA LIMA	Pão beterraba s/ açúcar Manteiga vegana Suco Integral de Maça  BANANA BRANCA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja saborizado com canela em pau MAÇA
<b>Almoço 11h</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Arroz Lentilha Omelete Abóbora cubos Purê de batata doce Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta de legumes na manteiga (couve-flor/cenoura)	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Abobrinha Salada: Repolho roxo
	<b>TURNO VESPERTINO</b>				
<b>Café da tarde 14h</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Browne de cacau Leite de soja quente com cacau  BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau  MANGA CUBINHOS	Pão de beterraba s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau  MAMÃO
<b>Jantar 16h</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Brócolis Salada: Pepino	Polenta Omelete Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Farofa Funcional Salada: Tomate cubos 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)
	884,4	124,8	42,8	26,1	14,4	396,0	81,0	377,1	6,6	161,2	58,0	1379,8

**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