



CARDÁPIO – Creche
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 17/03	TERÇA-FEIRA 18/03	QUARTA-FEIRA 19/03	QUINTA-FEIRA 20/03	SEXTA-FEIRA 21/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini sem açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBINHOS	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar, sem leite Suco de Uva integral	logurte de soja natural batido com manga madura e caldo de uva passas BRANCA Flocos de milho	Browne de cacau, sem leite Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite soja com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA
		LARANJA	BANANA	MAÇA	
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Abobrinha cubinhos	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada: Acelga	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta (leite de soja) Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Browne de cacau, sem leite Leite de soja com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBINHOS	Frutas picadas: Banana LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite soja com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Creme de abacate (leite de soja, abacate, caldo de uva branca) Flocos de milho s/ açúcar BANANA
Jantar 16h	Polenta Cremosa Carne iscas ao sugo Legumes refogados cubos (batata-cenoura)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Arroz Lentilha Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada: Acelga tirinhas	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura ralada

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)
	1097,5	149,7	52,0	34,4	15,4	472,7	67,5	452,5	8,2	196,5	72,5	1684,3

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