



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA- BANANA- OVO-ABACATE- PÊSSEGO- SOJA- MAMÃO

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 10/02	TERÇA-FEIRA 11/02	QUARTA-FEIRA 12/02	QUINTA-FEIRA 13/02	SEXTA-FEIRA 14/02							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Leite Aptamil Pepti <b>MAÇA</b>	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar <b>MANGA CUBOS</b>	Leite Aptamil Pepti <b>GOIABA</b>	Leite Aptamil Pepti <b>MAÇA</b>	Leite Aptamil Pepti <b>MANGA</b>							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída com creme de milho liquidificado Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Frango cubos ao sugo Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Carne moída ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Tomate cubos Salada: Pepino cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	<b>MELÃO CUBOS/ MAÇA</b>	<b>MAÇA MELANCIA</b>	<b>MAÇA MANGA</b>	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar <b>MANGA CUBOS</b>	<b>MAÇA MELANCIA</b>							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com abobrinha/tomate assado Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas	Arroz Carne moída ao sugo Salada: Alface Salada: Tomate cubos	Arroz carreteiro Lentilha Salada: Pepino cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango ao sugo Seleta de legumes cozidos (batata -cenoura)	Arroz Feijão Preto Frango cubos ao sugo Purê de Abóbora Salada: Beterraba cubos							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	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