



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							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Leite Aptamil Pepti MAÇA	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBOS	Leite Aptamil Pepti GOIABA	Leite Aptamil Pepti MAÇA	Leite Aptamil Pepti MANGA							
Almoço 11h	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							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	MELÃO CUBOS/ MAÇA	MAÇA MELANCIA	MAÇA MANGA	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBOS	MAÇA MELANCIA							
Jantar 16h	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							
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)
	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