



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

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 10/03	TERÇA-FEIRA 11/03	QUARTA-FEIRA 12/03	QUINTA-FEIRA 13/03	SEXTA-FEIRA 14/03							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Suco de Uva Integral LARANJA	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Leite Aptamil Pepti MELÃO CUBOS	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar Laranja	Leite Aptamil Pepti Biscoito de Polvilho sem ovos GOIABA	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Suco de Uva Integral Melancia							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo (total exclusão de soja) Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango com abóbora cubos ao sugo Salada: Acelga	Arroz Feijão Carioca Carne mini iscas ao sugo Salada: Pepino cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango a portuguesa ao forno Purê de abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo (total exclusão de soja) Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-vagem cubos)							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar LARANJA	Leite Aptamil Pepti Biscoito de Polvilho sem ovos Maçã	Frutas picadas: Manga Laranja MAÇA	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Leite Aptamil Pepti MANGA	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Leite Aptamil Pepti MAÇA							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Carne mini iscas ao sugo Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-repolho)	Pizza de frango, sem ovo (frango/brócolis/tomate) Suco de Uva integral/	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne moída (total exclusão de soja) com abobrinha ralada ao forno Salada: Acelga Salada: Repolho roxo	Arroz com frango cubos cremoso Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo (total exclusão de soja) Salada: Couve flor Salada Tomate 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>
	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