

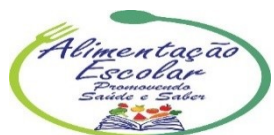


CARDÁPIO – Creche
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA- BANANA- OVO-ABACATE- PÊSSEGO- SOJA- MAMÃO

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 caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Manteiga vegana Suco de Uva integral LARANJA	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho MANGA	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAÇA	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MANGA							
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 Carne moída ao sugo (total exclusão de soja) Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Biscoito de Polvilho, sem ovo, sem leite Leite Aptamil Pepti MELÃO CUBINHOS	Frutas picadas: MAÇA LARANJA	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti LARANJA	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar MAÇA							
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 (total exclusão de soja) 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