



CARDÁPIO – Creche  
ALERGIA À OVO

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 24/02	TERÇA-FEIRA 25/02	QUARTA-FEIRA 26/02	QUINTA-FEIRA 27/02	SEXTA-FEIRA 28/02							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite morno com cacau MANGA CUBOS	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite morno com cacau PÊSSEGO	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo Manteiga Suco de Uva Integral BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite morno com cacau MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem ovo Requeijão Caseiro Leite morno com cacau MAÇA							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Filé de frango cubos com aipim Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Tomate	Arroz Feijão Preto Filé de coxa c/ tomate e abobrinha ao forno Seleta de legumes na manteiga (batata/cenoura/salsa)	Arroz Feijão Preto Patinho mini iscas com cubos de abóbora ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	iogurte Natural batido com manga madura e uva passas hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Frutas picadas Laranja e Maça	Biscoito de Polvilho sem ovo Suco de Maça integral MANGA CUBOS	Smoothie de banana caturra madura com uva passa hidratada Flocos de milho s/ açúcar GOIABA	Frutas picadas Banana e Melão							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Patinho mini iscas ao sugo Legumes refogados (chuchu/cenoura)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão sêmola Carne moída ao sugo Salada: Tomate cubos Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Salada: Brócolis Salada: Cenoura rodela							
<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