



CARDÁPIO – Creche  
ALERGIA Á OVO

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</b> 8h	Pão mini s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Suco de Uva Integral LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBOS	Smoothie de banana caturra madura com uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar Laranja	Biscoito de Polvilho, sem ovo Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau GOIABA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Suco de Uva Integral  Melancia							
<b>Almoço</b> 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo 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 Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-vagem cubos)							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde</b> 14h	Smoothie de banana caturra madura com uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar LARANJA	Biscoito de Polvilho, sem ovo Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau Maçã	Frutas picadas: BANANA MAMÃO MAÇA	Pão mini s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	logurte Natural batido com polpa de frutas vermelhas e caldo uva passa branca Flocos de milho s/ açúcar BANANA							
<b>Jantar</b> 16h	Arroz Feijão Preto Carne mini iscas ao sugo Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-repolho)	Pizza de frango, sem ovo (frango/queijo/tomate) Suco de maçã integral/	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne moída 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 sêmola Carne moída ao sugo Salada: Couve flor Salada Tomate cubos							
<b>Composição nutricional</b> (média semanal de um turno)	<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



**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228

**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275