



CARDÁPIO – Creche  
ALERGIA À OVO

MARÇO 2025

|                              | SEGUNDA-FEIRA<br>17/03  | TERÇA-FEIRA<br>18/03   | QUARTA-FEIRA<br>19/03  | QUINTA-FEIRA<br>20/03   | SEXTA-FEIRA<br>21/03  |
|------------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>TURNO MATUTINO</b>        |   |  |  |   |   |
| <b>Café da manhã<br/>8h</b>  | Pão mini sem açúcar, sem ovo<br>Manteiga<br>Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau<br>MELÃO CUBINHOS | Biscoito de Polvilho, sem açúcar, sem ovo<br>Suco de Uva integral<br><br>LARANJA                                     | logurte Natural batido com manga madura e caldo de uva passas<br>BRANCA<br>Flocos de milho<br><br>BANANA       | Biscoito de Polvilho, sem açúcar, sem ovo<br>Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau<br><br>MAÇA          | Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo<br>Requeijão caseiro<br>Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau<br>MANGA |
| <b>Almoço<br/>11h</b>        | Arroz<br>Feijão Preto<br>Filé de frango cubos ao sugo<br>Salada: Beterraba cubos<br>Salada: Abobrinha cubinhos  | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Carne iscas ao sugo<br>Salada: Repolho<br>Salada: Cenoura rodela                          | Arroz<br>Feijão Preto<br>Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno<br>Salada: Acelga                | Arroz Carreteiro<br>Feijão Preto<br>Salada: Beterraba cubos<br>Salada: Repolho                                      | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne moída ao sugo<br>Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)                         |
| <b>TURNO VESPERTINO</b>      |   |  |  |   |   |
| <b>Café da tarde<br/>14h</b> | Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta<br>Flocos de milho s/ açúcar<br>MAÇA             | Biscoito de Polvilho, sem açúcar, sem ovo<br>Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau<br>MELÃO CUBINHOS     | Frutas picadas:<br><br>Banana<br>LARANJA   | Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo<br>Requeijão caseiro<br>Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau<br>LARANJA | Creme de abacate (leite, abacate, caldo de uva branca)<br>Flocos de milho s/ açúcar<br>BANANA                     |
| <b>Jantar<br/>16h</b>        | Polenta Cremosa<br>Carne iscas ao sugo<br>Legumes refogados cubos (batata-cenoura/manteiga)                     | Arroz<br>Feijão Preto<br>Filé de frango cubos com creme de grão de bico<br>Salada: Beterraba cubos<br>Salada: Acelga | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Carne moída ao sugo<br>Farofa funcional<br>Salada: Brócolis<br>Salada: Tomate cubos | Arroz<br>Lentilha<br>Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno<br>Salada: Acelga tirinhas                | Arroz Carreteiro<br>Feijão Preto<br>Salada: Tomate cubos<br>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