



CARDÁPIO – Creche
CELÍACO

MARÇO 2025

| | SEGUNDA-FEIRA 03/03 | TERÇA-FEIRA 04/03 | QUARTA-FEIRA 05/03 | QUINTA-FEIRA 06/03 | SEXTA-FEIRA 07/03 |
|-----------------------------|------------------------|----------------------|---|---|--|
| TURNO MATUTINO | | | | | |
| Café da manhã 8h | Ponto facultativo | FERIADO DE CARNAVAL | Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar MAÇA | Biscoito de Polvilho Suco de Uva Integral MANGA CUBOS | Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA |
| Almoço 11h | | | Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas | Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Tomate cubos Salada: Couve-flor | Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos |
| TURNO VESPERTINO | | | | | |
| Café da tarde 14h | Ponto facultativo | FERIADO DE CARNAVAL | Creme de abacate (leite, abacate, caldo de uva branca) BANANA | Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA | Biscoito de Polvilho Leite morno com cacau MAMÃO CUBOS |
| Jantar 16h | | | Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos | Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes (batata-cenoura) | Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de Abóbora Salada: Tomate cubos |

| 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) |
|--|----------------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 736,0 | 101,2 | 33,2 | 24,8 | 11,1 | 354,1 | 55,2 | 339,4 | 5,6 | 134,8 | 65,2 | 1114,6 |

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