



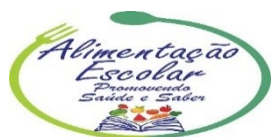
CARDÁPIO – Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

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 mini s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBINHOS	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Suco de Uva integral LARANJA	logurte Natural batido com manga madura e caldo de uva passas BRANCA Flocos de milho BANANA	Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Beterraba cubos Salada: Abobrinha cubinhos	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Acelga	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBINHOS	Frutas picadas: Banana LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Creme de abacate (leite, abacate, caldo de uva branca) Flocos de milho s/ açúcar BANANA
Jantar 16h	Polenta Cremosa Omelete Legumes refogados cubos (batata-cenoura/manteiga)	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga	Arroz Feijão Carioca Omelete Farofa funcional Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Arroz Lentilha Ovo cozido Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Omelete 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