



CARDÁPIO – Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 24/03	TERÇA-FEIRA 25/03	QUARTA-FEIRA 26/03	QUINTA-FEIRA 27/03	SEXTA-FEIRA 28/03							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBOS	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Suco de uva Integral BANANA	Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA							
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Omelete Seleta de legumes: (Batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Chuchu Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Tomate cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Couve-flor Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Suco de Uva Integral MAÇA	Pudim de cacau cremoso com caldo de uva passa LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Suco de Uva Integral MAMÃO	Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Frutas picadas: MELÃO CUBOS BANANA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Couve Flor Salada: Tomate	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Acelga tirinhas Salada: Vagem cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Omelete Salada: Beterraba Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Farofa Funcional Salada: Couve Flor 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)
	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