

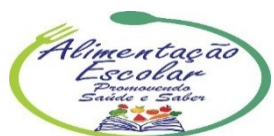


CARDÁPIO – Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 24/02	TERÇA-FEIRA 25/02	QUARTA-FEIRA 26/02	QUINTA-FEIRA 27/02	SEXTA-FEIRA 28/02							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com cacau MANGA CUBOS	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com cacau PÊSSEGO	Omelete Pão caseiro Suco de Uva Integral	Brownie de cacau Leite morno com cacau MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com cacau MAÇA							
Almoço 11h	Arroz Lentilha Ovo cozido Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Repolho Salada: Tomate	BANANA Arroz Feijão Preto Ovo cozido Seleta de legumes na manteiga (batata/cenoura/salsa)	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	iogurte Natural batido com manga madura e uva passas hidratada Flocos de milho s/ açúcar	Frutas picadas Laranja e Maça	Brownie de cacau Suco de Maça integral MANGA CUBOS	Smoothie de banana caturra madura com uva passa hidratada Flocos de milho s/ açúcar GOIABA	Frutas picadas Banana e Melão							
Jantar 16h	MAÇA Arroz Feijão Preto Omelete Legumes refogados (chuchu/cenoura)	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Omelete Salada: Tomate cubos Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Omelete Farofa Funcional Salada: Brócolis Salada: Cenoura rodelas							
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