



CARDÁPIO – Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 10/03	TERÇA-FEIRA 11/03	QUARTA-FEIRA 12/03	QUINTA-FEIRA 13/03	SEXTA-FEIRA 14/03							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Browne de cacau (uva passa preta) Suco de Uva Integral LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBOS	Smoothie de banana caturra madura com uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar Laranja	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau GOIABA	Browne de cacau Suco de Uva Integral Melancia							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Acelga	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada: Pepino cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Ovo cozido Purê de abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Omelete Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-vagem cubos)							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Smoothie de banana caturra madura com uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar LARANJA	Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau Maçã	Frutas picadas: BANANA MAMÃO MAÇA	Pão mini s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	logurte Natural batido com polpa de frutas vermelhas e caldo uva passa branca Flocos de milho s/ açúcar BANANA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-repolho)	Pizza (ovo/queijo/tomate) Suco de maçã integral/	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Acelga Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Ovo cozido 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