

CARDÁPIO - CRECHE

MODALIDADE DE ENSINO *Normal*

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (7 - 11 meses)

PERÍODO Integral

Agosto/2021

	2ª FEIRA 23/08	3ª FEIRA 24/08	4ª FEIRA 25/08	5ª FEIRA 26/08	6ª FEIRA 27/08
Café da Manhã 08:00 h	Fórmula infantil Banana caturra	Fórmula infantil Manga	Fórmula infantil Pêra	Fórmula infantil Maçã	Fórmula infantil Melão
Almoço 10:15 h	Galinhada (sobrecosta de frango, arroz, cenoura, milho, ervilha, cheiro verde) Beterraba	Feijão carioca Arroz integral Frango com legumes (peito de frango, cenoura, batata inglesa vagem, chuchu, abobrinha) Couve flor	Feijão Mineiro (feijão carioca, alho, cebola, couve manteiga) Arroz parboilizado Ovo cozido Cenoura	Feijão preto Macarronada de carne moída (macarrão, carne moída, cebola, alho, tomate) Abobrinha	Feijão Carioca Arroz parboilizado Paleta ao molho (paleta bovina, cebola, alho, tomate, pimentão) Brócolis
Lanche da Tarde 13:45 h	Fórmula infantil Mamão	Fórmula infantil Maçã	Fórmula infantil Abacaxi	Fórmula infantil Banana prata	Fórmula infantil Manga
Jantar 15:30 h	Galinhada (sobrecosta de frango, arroz, cenoura, milho, ervilha, cheiro verde) Beterraba	Feijão carioca Arroz integral Frango com legumes (peito de frango, cenoura, batata inglesa vagem, chuchu, abobrinha) Couve flor	Feijão Mineiro (feijão carioca, alho, cebola, couve manteiga) Arroz parboilizado Ovo cozido Cenoura	Feijão preto Macarronada de carne moída (macarrão, carne moída, cebola, alho, tomate) Abobrinha	Feijão Carioca Arroz parboilizado Paleta ao molho (paleta bovina, cebola, alho, tomate, pimentão) Brócolis

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
482 kcal	75 g 62 %	16 g 13 %	14 g 25 %	Mín. 350 407	Mín. 35 53	Mín. 182 193	Mín 4,83 4

Isabel Thereza Steffenon Weber Sauthier – CRN-2 12305D

Tipos de alimentos	6-7 meses (pastosas – amassadas)	8-11 meses (branda – textura macia)	Obs: os alimentos deverão ser preparados e servidos, de acordo com a tabela de consistência, por faixa etária. O leite em pó e o chá não deverão ser adoçados. O leite deverá ser diluído em água filtrada ou fervida
Carnes	Bem cozida e desfiada	Bem cozida em pedaços pequenos/ Desfiada	
Ovo	Ovo inteiro (gema e clara) - Cozido e amassado	Ovo inteiro (gema e clara) -Cozido e picado em pedaços pequenos/Mexido/ Omelete em pedaços	
Arroz/Tubérculos	Bem cozido e amassado	Bem cozido, levemente amassado	
Feijão	Amassado	Amassado	
Legumes	Cozidos e Amassados	Cozidos e picados em pedaços pequenos	
Verduras	Bem cozidas e bem picadinhas	Bem cozidas e bem picadas	
Frutas	Raspadas/ Amassadas	Pouco amassada (com pedacinhos)/ Pedacos pequenos	

* O cardápio pode sofrer alterações, sem notificação prévia, de acordo com a disponibilidade de gêneros alimentícios, principalmente maturidade de vegetais.

** Nas refeições almoço e jantar as refeições são complementadas por 1 colher de café (1 ml) de óleo de soja, exceto na preparação sopa.