



PREFEITURA DE NOVA TRENTO

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO CRECHES - OUTUBRO/ 2024



CRIANÇAS ATÉ 1 ANO É PROIBIDO O USO DE SAL NAS PREPARAÇÕES

Semana: 01.10 a 04.10, 14.10 a 18.10, 29.10 e 31.10 **INTOLERÂNCIA À LACTOSE** 28.10 – FERIADO – DIA DO SERVIDOR PÚBLICO

Refeição	2ª Feira 14.10	3ª Feira 01.10/15.10/29.10	4ª Feira 02.10/16.10/30.01	5ª Feira 03.10/17.10/31.10	6ª Feira 04.10/18.10
8:00 Lanche manhã	Melão Leite SEM LACTOSE Rosquinha de polvilho SEM LEITE E SEM QUEIJO	Maçã Vitamina de frutas Pão caseiro SEM LEITE	Banana Leite SEM LACTOSE Pão caseiro SEM LEITE	Laranja Vitamina de frutas (Leite SEM LACTOSE) Sanduíche (pão caseiro SEM LEITE com queijo SEM LACTOSE , tomate)	Melancia Leite SEM LACTOSE Pão caseiro SEM LEITE c/ doce de frutas s/ açúcar
10:30 Almoço	Carreteiro (iscas de carne, arroz) Repolho refogado Tomate/Pepino	Arroz, lentilha c/ cenoura Carne moída refogada Alface/Beterraba ralada	Arroz, feijão, Farofa de ovo, Legumes refogados (batata doce, abobrinha, tomate, cebola, temp. verde) Chicória	Arroz, feijão Filé de peixe Jardineira de legumes (cenoura, couve-flor, abobrinha) Espinafre	Frango ao molho de tomate Macarrão Acelga/Cenoura cozida
14:00 Lanche Tarde	FRUTAS Pão caseiro SEM LEITE	FRUTAS Sanduíche (pão caseiro SEM LEITE com queijo SEM LACTOSE , tomate)	FRUTAS Batata doce assada	FRUTAS Rosquinha de polvilho SEM LEITE E SEM QUEIJO	FRUTAS Bolo SEM LEITE de frutas s/ açúcar
Janta 16:00	Minestra (cenoura, chuchu, arroz, feijão) Laranja	Macarrão ao molho de tomate Frango assado Espinafre e tomate	Polenta Carne moída ensopada Legumes refogados (batata doce, berinjela, cenoura) Couve/Tomate	Sopa de legumes (arroz, cenoura, chuchu, abobrinha)	Arroz, feijão Iscas de carne aceboladas Purê de abóbora Alface

Semana: 07/10 a 11/10 e 21/10 a 25/10

Refeição	2ª Feira 07.10/21.10	3ª Feira 08.10/22.10	4ª Feira 09.10/23.10	5ª Feira 10.10/24.10	6ª Feira 11.10/25.10
8:00 Lanche manhã	Maçã Leite SEM LACTOSE Bolo SEM LEITE de laranja s/ AÇÚCAR	Melancia Leite SEM LACTOSE Pão caseiro SEM LEITE c/ doce de frutas s/ açúcar	Laranja Leite SEM LACTOSE Misto (pão caseiro SEM LEITE com queijo SEM LACTOSE , tomate)	Banana Leite SEM LACTOSE Pão caseiro SEM LEITE	Laranja lima Vitamina de frutas (Leite SEM LACTOSE) Pão caseiro SEM LEITE
10:30 Almoço	Arroz, iscas de carne ensopada Alface/Tomate	Arroz, feijão, Aipim cozido Carne moída refogada Repolho ralado/Cenoura cozida	Polenta Frango ensopado c/ batata Espinafre/ Cenoura ralada	Arroz, feijão Iscas refogadas Rúcula/Beterraba ralada	Arroz, feijão c/ carne suína, Abobrinha refogada Pepino/Berinjela
14:00 Lanche Tarde	FRUTAS Rosquinha de polvilho SEM LEITE E SEM QUEIJO	FRUTAS Danoninho saudável (banana, morango congelado e água)	FRUTAS Buraco quente (pão caseiro SEM LEITE c/ carne moída)	FRUTAS Suco de uva Pão caseiro SEM LEITE com queijo SEM LACTOSE , tomate no forno	FRUTAS Torta de carne SEM LEITE c/ legumes (cenoura, vagem, brócolis)
Janta 16:00	Minestra (feijão, arroz, cenoura, brócolis) Laranja	Risoto de frango (arroz, frango, cenoura, vagem) Pepino/Beterraba cozida	Arroz, feijão Farofa de ovo Cenoura refogada com temp. verde Repolho ralado/Chuchu	Canja (frango, batata, chuchu, cenoura, arroz)	Macarrão c/ carne moída Alface/Beterraba ralada

Obs1. As frutas e as verduras poderão ser substituídas conforme a época, a disponibilidade das mesmas e a produção da horta.

Obs2. Quando houver fruta no cardápio, esta será oferecida primeira.

Obs3. Todas as preparações e os alimentos servidos são sem adição de açúcar e redução de sal.

Carolina Sardá Estuqui
Nutricionista CRN10 – 0661

