



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 12/02 | TERÇA-FEIRA 13/02 | QUARTA-FEIRA 14/02 | QUINTA-FEIRA 15/02 | SEXTA-FEIRA 16/02 |
|------------------------------|------------------------|----------------------|---|---|---|
| | | | TURNO MATUTINO | | |
| Café da manhã 8h | Ponto Facultativo | Feriado | logurte sem lactose Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ | Brownie de cacau Leite zero lactose Puro MAMÃO | Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa e cacau MAÇA |
| Almoço 11h | | | Risoto de frango Lentilha Farofa funcional Salada: Cenoura rodela | Arroz Feijão Preto Carne Moída ao sugo Purê de batatas Salada: Tomate cubos | Arroz Feijão Preto Filé de coxa c/ tomate ao forno Abóbora refogada Salada: Pepino cubos |
| | | | TURNO VESPERTINO | | |
| Café da tarde 14h | | | Omelete Torradas Suco de Uva Integral MAÇA | LARANJA MELANCIA | Smoothie de banana com ameixa (GELADO) Leite zero lactose Flocos de milho sem açúcar |
| Jantar 16h | | | Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Purê de Abóbora | Arroz Lentilha Patinho mini iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Repolho roxo Salada: Alface | Risoto de Frango Feijão Carioca Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino Salada |

| 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) |
|--|----------------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 354,0 | 47,9 | 16,8 | 10,9 | 7,2 | 193,2 | 32,0 | 222,1 | 4,9 | 99,3 | 45,4 | 890,5 |

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