



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/04	TERÇA-FEIRA 30/04	QUARTA-FEIRA 01/05	QUINTA-FEIRA 02/05	SEXTA-FEIRA 03/05							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose e cacau morno BANANA	Browne de cacau Leite zero lactose e cacau morno MAÇA	FERIADO	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro sem lactose Suco de Maça Integral BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose e cacau morno CAQUI							
Almoço 11h	Arroz Lentilha Carne Moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango ao sugo Seleta de legumes (Cenoura e batatas cubos)	FERIADO	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de batata Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Carioca Filé de coxa cubos com creme de grão de bico Salada: Repolho Salada: Brócolis							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro sem lactose Suco de Uva integral MELÃO CUBINHOS	FERIADO	BANANA MAMÃO	logurte zero lactose natural batido com MANGA madura e uva passas branca Flocos de milho MAÇA							
Jantar 16h	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne frango cubos ao sugo Salada: Repolho roxo Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Carne Moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	FERIADO	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com creme de grão de bico Salada: Chuchu cubos Salada: Alface roxa	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Seleta de legumes (Cenoura e batatas 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)
	884,4	124,8	42,8	26,1	14,4	396,0	81,0	377,1	6,6	161,2	58,0	1379,8

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