



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 06/05	TERÇA-FEIRA 07/05	QUARTA-FEIRA 08/05	QUINTA-FEIRA 09/05	SEXTA-FEIRA 10/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno c/ cacau BANANA	logurte zero lactose natural batido c/ MANGA madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Suco de Maça Integral CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno c/ cacau MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem lactose Leite zero lactose morno com cacau MANGA CUBINHOS
Almoço 11h	Risoto de frango Lentilha Salada: repolho roxo Salada: chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora cubos ao sugo Salada: beterraba cubos Salada: alface	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Macarronada: Macarrão Parafuso Carne moída ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	LARANJA MAMÃO	Torta de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/ repolho/salsa), sem lactose Suco de Uva Integral MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Brownie de cacau Leite zero lactose puro CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose morno c/ cacau
Jantar 16h	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Repolho roxo Salada: vagem	Arroz Feijão Preto Filé de coxa assada cubos com tomate Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Polenta Filé de peito em cubos com brócolis ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Repolho roxo Salada: vagem

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)
	1105,5	156,1	53,5	32,7	18,0	495,0	101,3	471,4	8,3	201,5	72,5	1724,8

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