



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 13/05	TERÇA-FEIRA 14/05	QUARTA-FEIRA 15/05	QUINTA-FEIRA 16/05	SEXTA-FEIRA 17/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose c/ cacau morno MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose c/ cacau morno MELÃO CUBINHOS	Brownie de cacau, sem lactose Suco de Uva Integral BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose c/ cacau morno MAMÃO	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose c/ cacau morno LARANJA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Carne iscas c/ abóbora cubos Salada: Repolho roxo Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com cenoura rodela Purê de abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo c/ batata doce cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Filé de frango com brócolis Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	logurte zero lactose natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇA	BANANA CAQUI	Torta de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/repolho/salsa) Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS	MANGA LARANJA
Jantar 16h	Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleta de legumes (batata /abóbora)	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Chuchu cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Filé de frango ao sugo c/ batata doce cubos Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela

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