



CARDÁPIO - Creche  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 27/05	TERÇA-FEIRA 28/05	QUARTA-FEIRA 29/05	QUINTA-FEIRA 30/05	SEXTA-FEIRA 31/05							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose c/ cacau morno  MAMÃO	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose com Cacau morno MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose com cacau morno  BANANA	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Carne iscas ao sugo com batata doce cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com milho liquidificado Legumes refogados na manteiga (couve flor e brócolis)	<b>FERIADO</b>								
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho Leite zero lactose com Cacau morno  MANGA CUBOS	Torta de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/repolho/salsa) Suco de uva integral  MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose com Cacau morno BANANA	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>							
<b>Jantar 16h</b>	Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleta de legumes (batata /cenoura)	Sopa de macarrão cabelo de anjo, batata, abóbora, chuchu, salsinha e filé de frango.	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Vagem rodela Salada: Tomate cubinhos	<b>FERIADO</b>								
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	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