



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA Á LACTOSE

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 03/06	TERÇA-FEIRA 04/06	QUARTA-FEIRA 05/06	QUINTA-FEIRA 06/06	SEXTA-FEIRA 07/06							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Omelete de forno (ovos/cenoura ralada/tomate sem semente/leite zero lactose/farinha de trigo/sal/salsinha) Leite zero lactose e cacau morno MAÇA	Pão mini sem açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose e cacau morno MAÇA	Pão integral s/ açúcar, sem lactose Patê de cenoura Leite zero lactose e cacau morno BANANA	Brownie de cacau Leite zero lactose e cacau morno MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose e cacau morno MAMÃO							
Almoço 11h	Arroz Lentilha Filé de frango cubos ao sugo Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo com batata doce cubos Salada: Acelga Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Mix de folhas (repolho verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Purê de batata Salada :Tomate cubos com repolho							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose e cacau MAÇA	Pão integral s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose e cacau morno LARANJA	Pão mini sem açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose e cacau TANGERINA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose e cacau morno BANANA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose e cacau morno MANGA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Chuchu cubos Beterraba cubos	Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleta de legumes (batata /cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Brócolis com abóbora cubos)	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne bovina cubos (aipim/cenoura/chuchu/espinafre/salsinha)	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes (chuchu /cenoura)							
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