



CARDÁPIO - Creche  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 10/06	TERÇA-FEIRA 11/06	QUARTA-FEIRA 12/06	QUINTA-FEIRA 13/06	SEXTA-FEIRA 14/06
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau  MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar c/ caldo de uva branca, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau LARANJA LIMA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Torradas ou pão fatiado Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Carne iscas ao sugo Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com batata doce Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Couve-flor
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose quente/cacau LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Brownie de cacau, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Chuchu e cenoura)	Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/abóbora/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Carioca Frango ao Sugo Purê de aipim Salada: Brócolis c/ tomate	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Legumes refogados: (Repolho e 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