



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 17/06	TERÇA-FEIRA 18/06	QUARTA-FEIRA 19/06	QUINTA-FEIRA 20/06	SEXTA-FEIRA 21/06							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau LARANJA LIMA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva zero lactose Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA CARDÁPIO JUNINO	Pão mini de s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO							
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com batata doce ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Alface Salada: Cenoura cubos		Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Legumes refogados: Brócolis e milho verde cozido rodela	Arroz Lentilha Carne Iscas ao sugo com aipim cubos Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose) Quentão morno de suco de uva TANGERINA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose quente/cacau MAÇA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne bovina cubos (aipim/abóbora cubos, chuchu, cenoura/salsinha)		Polenta Filé de peito em cubos ao sugo Salada: Tomate cubinhos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos)							
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)
	1099,1	145,7	51,0	38,5	15,2	633,8	72,0	553,6	7,7	190,3	105,5	1602,3

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