



CARDÁPIO - Creche  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 24/06	TERÇA-FEIRA 25/06	QUARTA-FEIRA 26/06	QUINTA-FEIRA 27/06	SEXTA-FEIRA 28/06
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA	Pão integral s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Brownie de cacau, sem lactose Leite zero lactose quente/ cacau PONKAN	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose) Quentão morno de suco de uva MAMÃO
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora cubinhos Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Seleta: (Batata e cenoura cubos) Salada: Repolho roxo	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba Salada: Vagem rodela
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa sem lactose Leite zero lactose c/ Cacau morno LARANJA LIMA	Pão integral s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau CAQUI	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose) Quentão morno de suco de uva PONKAN
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo com batata cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne frango cubos (aipim/abóbora/chuchu cenoura/salsinha)	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsa)	Polenta Carne moída 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