



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 01/07	TERÇA-FEIRA 02/07	QUARTA-FEIRA 03/07	QUINTA-FEIRA 04/07	SEXTA-FEIRA 05/07
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Pão integral s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura refogados)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Purê de abóbora Salada: Alfaca	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas com batata doce cubos Salada: Tomate cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Lentilha Filé de frango refogado Salada: Chuchu cubos Salada: Vagem cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose quente/cacau TANGERINA PONKAN	Brownie de cacau Leite zero lactose saborizado com canela em pau LARANJA LIMA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose quente/cacau LARANJA LIMA
Jantar 16h	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Batata cubos refogada Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne iscas (aipim/cenoura cubos/couve-flor/espinafre/s alsinha)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Legumes refogados: (Chuchu e cenoura refogados)

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