



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MELANCIA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA							
Almoço 11h	Arroz Carreteiro Feijão Preto Legumes refogados (brócolis-cenoura-repolho)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Lentilha Carne moída ao sugo c/ batata cubos Salada: Chuchu folhas (alface verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Carioca Patinho mini iscas ao sugo Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Fricassê sem lactose de frango com creme de milho Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Creme de abacate com banana caturra e ameixa seca hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	LARANJA MAÇA	Brownie de cacau Suco de Maça integral Gelado MELANCIA	logurte sem lactose Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAÇA							
Jantar 16h	Arroz Lentilha Carne moída ao sugo com abóbora refogada Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz c/ cenoura Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Ovos Cozidos Salada: Tomate cubinhos Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Brócolis							
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)
	598,1	62,0	14,7	19,5	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

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