



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 08/04	TERÇA-FEIRA 09/04	QUARTA-FEIRA 10/04	QUINTA-FEIRA 11/04	SEXTA-FEIRA 12/04							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau uva passa liquidificada coada MELÃO CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	logurte sem lactose natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Suco de Maça Integral LARANJA							
Almoço 11h	Risoto de frango Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura /vagem)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Preto Carne moída com batata cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão Penne Frango desfiado ao molho Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Browne de cacau Leite zero lactose com caldo de uva passa e cacau	Biscoito de Polvilho Suco de Uva Integral MAÇA	Frutas picadas: BANANA MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose com caldo de uva passa e cacau	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Macarronada: Macarrão Penne Carne moída ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos	Arroz Lentilha Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Alface Salada: Tomate cubos	Arroz Carreteiro Feijão Carioca Legumes refogados (brócolis-cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Repolho roxo Salada: Vagem							
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