



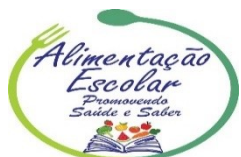
CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA A LACTOSE

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/08	TERÇA-FEIRA 06/08	QUARTA-FEIRA 07/08	QUINTA-FEIRA 08/08	SEXTA-FEIRA 09/08
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MAÇA	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Filé de frango cubos com milho liquidificado Farofa funcional Chuchu com cenoura refogados	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Batata e cenoura cubos cozida Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Chocolate quente (leite zero lactose, cacau) PONKAN	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite zero lactose, cacau) LARANJA	Browne de cacau Chocolate quente (leite zero lactose, cacau) MAÇA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite zero lactose) Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão de fubá s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MAMÃO
Jantar 16h	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Alface	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e file de peito cubos (aipim/abóbora moranga/couve-flor/espinafre/salsinha)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com batata cubos Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Batata doce e cenoura cubos refogado Salada: Acelga tirinhas

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