



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 12/08	TERÇA-FEIRA 13/08	QUARTA-FEIRA 14/08	QUINTA-FEIRA 15/08	SEXTA-FEIRA 16/08							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA	Omelete Pão caseiro, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MAÇA							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango ao sugo com milho liquidificado Salada: Alface	Arroz Lentilha Carne iscas ao sugo Purê de batata doce Salada: Beterraba cubos	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de legumes cozido (batata/cenoura/tomate)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Chocolate quente (leite zero lactose, cacau) PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau LARANJA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite zero lactose) Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Pão de fubá s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO							
Jantar 16h	Sopa de macarrão conchinha, tomate, batata, abóbora, chuchu e filé de frango	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Ao molho bolonhesa Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Seleta de legumes cozido (batata/vagem/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