



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/08	TERÇA-FEIRA 20/08	QUARTA-FEIRA 21/08	QUINTA-FEIRA 22/08	SEXTA-FEIRA 23/08
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão 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 MAÇA	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos ao sugo com batata Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Com creme de ervilha partida Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Couve flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Seleta cozida (Brócolis e cenoura)	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau PONKAN	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau LARANJA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau PONKAN	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	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Polenta Filé de frango cubos ao sugo com cubos de aipim Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Purê de batata Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Ao molho bolonhesa Salada: Brócolis Salada: Chuchu cubos

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