



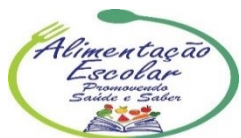
CARDÁPIO - Creche  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 26/08	TERÇA-FEIRA 27/08	QUARTA-FEIRA 28/08	QUINTA-FEIRA 29/08	SEXTA-FEIRA 30/08
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Feriado Municipal	Omelete Pão caseiro torrado, 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 mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau  MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau  BANANA BRANCA
<b>Almoço 11h</b>		Arroz Feijão Preto Carne Moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Frango cubos Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Chuchu cubinhos Salada: Alface	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de legumes (batata/cenoura/tomate)
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Feriado Municipal	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau  LARANJA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau MAÇA	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 com cacau  MAMÃO
<b>Jantar 16h</b>		Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo com milho liquidificado Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Purê de abóbora Salada: Alface	Sopa de macarrão conchinha, tomate, batata, abóbora, chuchu e carne iscas	Polenta Filé de frango cubos ao sugo com creme de ervilha partida Salada: Couve-flor Salada: Beterraba 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