



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 09/09	TERÇA-FEIRA 10/09	QUARTA-FEIRA 11/09	QUINTA-FEIRA 12/09	SEXTA-FEIRA 13/09
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro, sem lactose 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	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MANGA CUBOS	Omelete Pão caseiro, sem açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com aipim cubos Chuchu com cenoura refogados	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com brócolis Salada: Acelga tirinhas Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Carne iscas Salada: Repolho Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MANGA CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA	Pudim de maisena com uva passas e cacau (leite zero lactose) Flocos de milho sem açúcar MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau LARANJA
Jantar 16h	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Repolho Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com aipim cubos Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Canja de galinha, tomate, cenoura, chuchu e batata e frango cubos	Arroz Feijão Preto Purê de batata Carne moída ao sugo Salada: Chuchu cubinhos Salada: Tomate cubinhos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubinhos

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