



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 26/02	TERÇA-FEIRA 27/02	QUARTA-FEIRA 28/02	QUINTA-FEIRA 29/02	SEXTA-FEIRA 01/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Suco de uva integral MELANCIA	Omelete Torradas, sem lactose Suco de Uva Integral BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia, sem lactose Suco de uva integral MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Carne mini iscas ao sugo Salada: Repolho Abóbora refogada	Risoto de frango Feijão Preto Farofa funcional Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Almôndegas Assadas Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Creme de abacate com banana caturra e ameixa seca hidratada MAÇA	LARANJA MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Suco de Maça integral MELANCIA	iogurte sem lactose natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho s/ açúcar BANANA	Frutas picadas Laranja/ maçã e melão
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Patinho mini iscas ao sugo Farofa Funcional Legumes refogados (chuchu/cenoura)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Tomate cubos Salada: Brócolis	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Filé de coxa c/ tomate ao forno Salada: Couve-flor Salada: Tomate 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)
	598,1	62,0	14,7	19,5	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

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