



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 23/09	TERÇA-FEIRA 24/09	QUARTA-FEIRA 25/09	QUINTA-FEIRA 26/09	SEXTA-FEIRA 27/09
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	Cachorro quente com molho de frango Suco de Uva BANANA BRANCA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com creme de grão de bico Repolho e cenoura refogados	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite zero lactose) Flocos de Milho 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	MAMÃO MAÇA	Cachorro quente com molho de frango Suco de Uva BANANA BRANCA
Jantar 16h	Polenta Carne Iscas ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Repolho Salada: Alface	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Carioca Carne frango ao sugo com abóbora cubos Salada Tomate cubinhos	Sopa de macarrão conchinha, tomate, abóbora, chuchu, batata e frango 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