



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03							
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 BANANA Arroz Lentilha	logurte zero lactose Natural batido com manga madura e uva passa Branca Flocos de milho MAÇA Arroz Feijão Preto	Pão mini sem açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA Arroz Feijão Carioca	Browne de cacau (uva passa preta) Suco de Maça Integral BANANA Arroz Carreiroiro Feijão Preto	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA Macarronada: Macarrão Padre Nosso							
Almoço 11h	Carne moída com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Frango cubos com ervilha seca Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Carne iscas ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Salada: Tomate cubos Salada: Repolho	Filé de frango refogado Legumes refogados (cenoura-repolho)							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	MELÃO MAÇA	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Suco de maça integral MELANCIA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra (leite zero lactose) madura com uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar GOIABA	Bolo de Fubá com coco e uva passa branca ralado s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com batata/tomate assado Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho	Risoto de frango Lentilha Salada: Pepino cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes (batata-cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de Abóbora							
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