



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Pão mini sem açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	logurte zero lactose Natural batido com manga madura e caldo de uva passas BRANCA Flocos de milho BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA							
Almoço 11h		Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Seleta de Legumes (chuchu/cenoura/tomate)	Risoto de frango Lentilha Salada: Repolho Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Abobrinha cubinhos	Arroz Feijão Carioca Ovos cozidos Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Suco de maçã integral LARANJA	Creme de abacate com banana caturra e uva passa preta hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA							
Jantar 16h		Pizza de frango (frango/queijo sem lactose/ tomate) Suco de maçã integral	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas com manga cubinhos	Macarronada: Macarrão Penne Carne moída ao sugo Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de abóbora Salada: Repolho							
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)
	857,6	123,1	39,8	22,7	13,9	364,1	78,4	366,7	6,2	151,4	5,6	1292,8

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