



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03							
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 MELÃO	Pão mini sem açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Suco de Maça Integral MAÇA	Pão integral sem açúcar, sem lactose Patê de cenoura sem lactose Suco de Uva Integral BANANA	Browne de cacau com cobertura sem lactose de cacau com caldo de uva Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA								
Almoço 11h	Risoto de frango Lentilha Seleta de legumes: (Batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Arroz Fricassê de frango com requeijão sem lactose caseiro Lentilha Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho		FERIADO						
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Torta de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/repolho) Suco de Maça Integral MAÇA	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MAMÃO	Browne de cacau com cobertura, sem lactose de cacau com caldo de uva Suco de Uva Integral MANGA								
Jantar 16h	Macarronada: Macarrão Penne Carne moída ao sugo Salada: Beterraba Salada: Cenoura ralada	Arroz Carreteiro Feijão Preto Purê de abóbora Salada: Repolho	Polenta Filé de peito cubos com brócolis e cenoura ao sugo Salada: Beterraba	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos		FERIADO						
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