



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 15/04	TERÇA-FEIRA 16/04	QUARTA-FEIRA 17/04	QUINTA-FEIRA 18/04	SEXTA-FEIRA 19/04
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite quente com uva passa BRANCA liquidificada e coada LARANJA	logurte zero lactose natural batido com manga madura Flocos de milho MAÇÃ	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Suco de Maça Integral BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau LARANJA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA CUBINHOS
Almoço 11h	Arroz carreteiro Lentilha Seleta de legumes (Chuchu/ cenoura)	Arroz Feijão Carioca Estrogonofe de frango sem lactose Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Filé de coxa cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Pepino cubos Salada: Tomate rodelas
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	MELÃO CUBOS MAÇA	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose morno com cacau MAÇA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBINHOS	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Almôndegas ao sugo Salada: Pepino cubos Salada: Vagem rodelas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de abóbora Salada: Brócolis	Polenta Filé de peito em cubos ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba 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