



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 22/04	TERÇA-FEIRA 23/04	QUARTA-FEIRA 24/04	QUINTA-FEIRA 25/04	SEXTA-FEIRA 26/04							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite morno zero lactose e cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Suco de Maça Integral LARANJA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite morno zero lactose e cacau BANANA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem lactose Leite morno zero lactose cacau MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite morno zero lactose e cacau MANGA CUBINHOS							
Almoço 11h	Arroz Lentilha Carne de frango iscas Seleta de legumes (Batata/ cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Filé de frango com abóbora cubos Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz carreiro Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS	Iogurte natural zero lactose batido com MANGA madura Flocos de milho MAÇA	BANANA MAMÃO	Omelete Torradas Suco de Maça Integral LARANJA	Pão integral s/ açúcar, sem lactose Patê de cenoura, sem lactose Leite morno zero lactose e cacau MAMÃO							
Jantar 16h	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubinhos	Arroz Feijão Preto Filé de coxa assada cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Folhas verdes com manga cubinhos (alface/agrião)	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Pizza de frango (frango/queijo/tomate) Suco de maça integral							
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