



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- CELÍACO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 27/05	TERÇA-FEIRA 28/05	QUARTA-FEIRA 29/05	QUINTA-FEIRA 30/05	SEXTA-FEIRA 31/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose c/ cacau morno MAMÃO	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose com Cacau morno MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose com cacau morno BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço 11h	Arroz Lentilha Carne iscas ao sugo com batata doce cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com milho liquidificado Legumes refogados na manteiga (couve flor e brócolis)	FERIADO	
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Leite zero lactose com Cacau morno MANGA CUBOS	Sanduíche de frango c/legumes (pão sem glúten) (frango/cenoura/tomate/repolho/salsa) Suco de uva integral MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose com Cacau morno BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Jantar 16h	Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleto de legumes (batata /cenoura)	Sopa de macarrão de arroz, batata, abóbora, chuchu, salsinha e filé de frango.	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Vagem rodela Salada: Tomate cubinhos	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)
	354,0	47,9	16,8	10,9	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