



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- CELÍACO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 10/06	TERÇA-FEIRA 11/06	QUARTA-FEIRA 12/06	QUINTA-FEIRA 13/06	SEXTA-FEIRA 14/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar c/ caldo de uva branca, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau LARANJA LIMA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Torradas ou pão fatiado, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Lentilha Carne iscas ao sugo Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com batata doce Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Couve-flor
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Biscoito de Polvilho, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Chuchu e cenoura)	Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/abóbora/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Carioca Frango ao Sugo Purê de aipim Salada: Brócolis c/ tomate	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Legumes refogados: (Repolho e cenoura)

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