

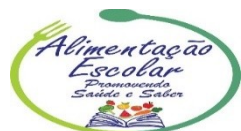


CARDÁPIO - Creche  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- CELÍACO

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 01/07	TERÇA-FEIRA 02/07	QUARTA-FEIRA 03/07	QUINTA-FEIRA 04/07	SEXTA-FEIRA 05/07							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão de fubá s/ açúcar, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Pão integral s/ açúcar, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Repolho e cenoura refogados)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Purê de abóbora Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas com batata doce cubos Salada: Tomate cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Lentilha Filé de frango refogado Salada: Chuchu cubos Salada: Vagem cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho Leite zero lactose quente/cacau TANGERINA PONKAN	Pão integral s/ açúcar, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose saborizado com canela em pau LARANJA LIMA	Pudim de maiseina com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Biscoito de Polvilho Leite zero lactose quente/cacau LARANJA LIMA							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Batata cubos refogada Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão de arroz com legumes e carne iscas (aipim/cenoura cubos/couve-flor/espinafre/salsinha)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Polenta, sem glúten Carne moída ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Legumes refogados: (Chuchu e cenoura refogados)							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	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