



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- CELÍACO

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 15/07	TERÇA-FEIRA 16/07	QUARTA-FEIRA 17/07	QUINTA-FEIRA 18/07	SEXTA-FEIRA 19/07
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro zero lactose Leite quente/cacau MAÇA	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose, sem glúten) Quentão morno de suco de uva BANANA BRANCA	Curso	Curso
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Frango cubos com creme de milho Salada: Couve-flor Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Isclas bovina ao sugo Purê de abóbora Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Carne de frango cubo com creme de ervilha partida Salada: Tomate cubinhos Salada: Cenoura rodela		
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Leite zero lactose saborizado com canela em pau TANGERINA PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau LARANJA LIMA	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose, sem glúten) Quentão morno de suco de uva BANANA BRANCA	Curso	Curso
Jantar 16h	Arroz carreteiro c/ abóbora Feijão Preto Seleto de legumes (Batata e cenoura cubo) Salada: Repolho	Sopa de macarrão cabelo de anjo sêmola com legumes e file de peito cubos (aipim/cenoura/couve-flor/espinafre/salsinha)	Polenta sem glúten Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Brócolis com cenoura refogados)		

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)
	885,5	94,1	30,1	24,7	14,0	465,0	101,3	441,4	8,0	200,5	69,5	1624,8

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