



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- CELÍACO

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07	QUINTA-FEIRA 01/08	SEXTA-FEIRA 02/08
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Omelete (ovos/cenoura ralada/tomate sem semente/sal/salsinha) Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Biscoito de Polvilho, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAÇA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída com batata doce cubos Purê de Abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Isclas bovina ao sugo Com aipim cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com tomate Seleta de legumes: (Batata e vagem cubos)	Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho, sem lactose Chocolate quente (leite zero lactose, cacau, amido) PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau LARANJA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite zero lactose) Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Pão de fubá s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO
Jantar 16h	Sopa de macarrão de arroz com legumes e file de peito cubos (aipim/cenoura/chuchu/abóbora/salsinha)	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Isclas bovina ao sugo Com aipim cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos

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