



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE-CELÍACO

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	logurte zero lactose Natural batido com manga madura e uva passa Branca Flocos de milho MAÇA	Pão mini sem açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Biscoito de polvilho Suco de Maça Integral BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Carne moída com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Frango cubos com ervilha seca Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Carreiroiro Feijão Preto Salada: Tomate cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão de arroz Filé de frango refogado Legumes refogados (cenoura-repolho)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	MELÃO MAÇA	Biscoito de polvilho Suco de maça integral MELANCIA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra (leite zero lactose) madura com uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar GOIABA	logurte zero lactose Natural batido com manga madura e uva passa Branca Flocos de milho MAÇA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com batata/tomate assado Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho	Risoto de frango Lentilha Salada: Pepino cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleto de legumes (batata-cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de Abóbora

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