



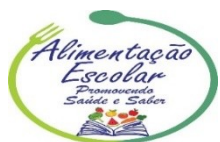
CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- CELÍACO

AGOSTO 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 19/08 | TERÇA-FEIRA 20/08 | QUARTA-FEIRA 21/08 | QUINTA-FEIRA 22/08 | SEXTA-FEIRA 23/08 |
|--------------------------|--|--|--|--|---|
| TURNO MATUTINO | | | | | |
| Café da manhã 8h | Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA | Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MAÇA | Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau PONKAN | Pão de fubá s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MAÇA | Biscoito de Polvilho Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA |
| Almoço 11h | Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos ao sugo com batata Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos | Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Com creme de ervilha partida Salada: Alface | Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Couve flor Salada: Tomate cubos | Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Seleta cozida (Brócolis e cenoura) | Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos |
| TURNO VESPERTINO | | | | | |
| Café da tarde 14h | Biscoito de Polvilho, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau PONKAN | Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau LARANJA | Biscoito de Polvilho, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau PONKAN | Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite zero lactose) Flocos de Milho BANANA BRANCA | Pão de fubá s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau MAMÃO |
| Jantar 16h | Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho | Polenta (sem glúten) Filé de frango cubos ao sugo com cubos de aipim Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos | Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha) | Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Purê de batata Salada: Repolho | Macarronada: Macarrão de arroz Ao molho bolonhesa Salada: Brócolis 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