



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- CELÍACO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 26/08	TERÇA-FEIRA 27/08	QUARTA-FEIRA 28/08	QUINTA-FEIRA 29/08	SEXTA-FEIRA 30/08
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Feriado Municipal	Omelete Pão caseiro torrado, sem lactose, sem glúten 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 mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana 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 BANANA BRANCA
Almoço 11h		Arroz Feijão Preto Carne Moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Frango cubos Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Chuchu cubinhos Salada: Alface	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleita de legumes (batata/cenoura/tomate)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Feriado Municipal	Biscoito de Polvilho, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau LARANJA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau MAÇA	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 Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau MAMÃO
Jantar 16h		Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo com milho liquidificado Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Purê de abóbora Salada: Alface	Sopa de macarrão de arroz, tomate, batata, abóbora, chuchu e carne iscas	Polenta (sem glúten) Filé de frango cubos ao sugo com creme de ervilha partida Salada: Couve-flor Salada: Beterraba 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