



CARDÁPIO - Creche  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- CELÍACO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 23/09	TERÇA-FEIRA 24/09	QUARTA-FEIRA 25/09	QUINTA-FEIRA 26/09	SEXTA-FEIRA 27/09
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau  <b>MAÇA</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau <b>BANANA BRANCA</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau <b>MAÇA</b>	Biscoito de Polvilho sem lactose Leite zero lactose quente com cacau <b>MANGA CUBOS</b>	Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose, sem glúten) Suco de Uva <b>BANANA BRANCA</b>
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com creme de grão de bico Repolho e cenoura refogados	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite zero lactose) Flocos de Milho <b>MANGA CUBOS</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose quente com cacau <b>MAÇA</b>	Biscoito de Polvilho, sem lactose Leite zero lactose quente com cacau <b>BANANA BRANCA</b>	MAMÃO MAÇA	Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose, sem glúten) Suco de Uva <b>BANANA BRANCA</b>
<b>Jantar 16h</b>	Polenta (sem glúten) Carne Iscas ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Repolho Salada: Alface	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Carioca Carne frango ao sugo com abóbora cubos Salada Tomate cubinhos	Sopa de macarrão de arroz, tomate, abóbora, chuchu, batata e frango 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