



CARDÁPIO - Creche  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE-CELÍACO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 06/05	TERÇA-FEIRA 07/05	QUARTA-FEIRA 08/05	QUINTA-FEIRA 09/05	SEXTA-FEIRA 10/05
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose morno c/ cacau  BANANA	logurte zero lactose natural batido c/ MANGA madura e uva passas BRANCA Flocos de milho  MAÇÃ	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro zero lactose Suco de Maça Integral  CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose morno c/ cacau MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem lactose, sem glúten Leite zero lactose morno com cacau  MANGA CUBINHOS
<b>Almoço 11h</b>	Risoto de frango Lentilha Salada: repolho roxo Salada: chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora cubos ao sugo Salada: beterraba cubos Salada: alface	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	LARANJA MAMÃO	Sanduche de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/ repolho/salsa), sem lactose, sem glúten Suco de Uva Integral  MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Biscoito de polvilho Leite zero lactose puro CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose morno c/ cacau
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Repolho roxo Salada: vagem	Arroz Feijão Preto Filé de coxa assada cubos com tomate Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Polenta Filé de peito em cubos com brócolis ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Repolho roxo Salada: vagem

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

