



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- CELÍACA

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 20/05	TERÇA-FEIRA 21/05	QUARTA-FEIRA 22/05	QUINTA-FEIRA 23/05	SEXTA-FEIRA 24/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose com Cacau morno MAMÃO	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose com cacau morno MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose, sem glúten Manteiga vegana Leite zero lactose com cacau morno BANANA	Omelete (ovos/cenoura ralada/tomate sem semente/sal/salsinha) Suco de Maça Integral CAQUI	Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa, sem lactose, sem glúten Leite zero lactose com cacau morno MAÇA
Almoço 11h	Risoto de frango Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com batata doce cubos Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Arroz carreteiro Feijão Preto Legumes refogados na manteiga (repolho e cenoura ralados)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho, sem lactose Leite zero lactose com Cacau morno LARANJA	Creme de abacate com banana caturra e caldo de uva passa Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	BANANA MAMÃO	LARANJA MANGA	Lanche Festivo Mini pão sem lactose, sem glúten Patê de frango sem lactose Suco de Uva Integral PONKAN
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com batata doce cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos c/ creme de grão de bico Purê de abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de coxa assada cubos com tomate e abobrinha Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Sopa de macarrão de arroz, batata, abóbora, chuchu, salsinha e filé de frango.

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