



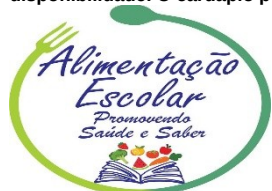
CARDÁPIO - Creche  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/02	TERÇA-FEIRA 06/02	QUARTA-FEIRA 07/02	QUINTA-FEIRA 08/02	SEXTA-FEIRA 09/02
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã</b> 8h			Torta Salgada de Frango Com tomate e cenoura Suco de Uva Integral MELANCIA	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão sem lactose Caseiro Leite sem lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Brownie de cacau Leite Puro sem lactose  MAMÃO
<b>Almoço</b> 11h			Arroz Feijão Preto Patinho mini iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango com batata cubos ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Lentilha Carne moída ao sugo com abóbora refogada Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde</b> 14h			MAÇA MANGA	Smoothie de banana com ameixa sem lactose (GELADO) Flocos de milho sem açúcar	LARANJA MAÇA
<b>Jantar</b> 16h			Risoto de frango Feijão Carioca Legumes Refogados (couve-flor/abóbora/chuchu/	Arroz Feijão Carioca Patinho mini iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Tomate cubos	Polenta Carne de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Cenoura cubos Salada: Tomate 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)
	354,0	47,9	16,8	10,9	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

**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

**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228



**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275

