



CARDÁPIO - Infantil - 4 a 5 anos  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 12/02	TERÇA-FEIRA 13/02	QUARTA-FEIRA 14/02	QUINTA-FEIRA 15/02	SEXTA-FEIRA 16/02
			<b>TURNO MATUTINO</b>		
<b>Café da manhã 8h</b>	<b>Ponto Facultativo</b>	Feriado	logurte sem lactose Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ	Brownie de cacau Leite zero lactose Puro MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa e cacau MAÇA
<b>Almoço 11h</b>			Risoto de frango Lentilha Farofa funcional Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Carne Moída ao sugo Purê de batatas Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de coxa c/ tomate ao forno Abóbora refogada Salada: Pepino cubos
			<b>TURNO VESPERTINO</b>		
<b>Café da tarde 14h</b>			Omelete Torradas Suco de Uva Integral MAÇA	LARANJA MELANCIA	Smoothie de banana com ameixa (GELADO) Leite zero lactose Flocos de milho sem açúcar
<b>Jantar 16h</b>			Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Purê de Abóbora	Arroz Lentilha Patinho mini iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Repolho roxo Salada: Alface	Risoto de Frango Feijão Carioca Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino Salada

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)
	416,4	56,6	18,6	21,2	8,4	210,4	35,6	248,5	6,2	113,4	51,6	909,0

**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