



CARDÁPIO - Infantil  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 13/05	TERÇA-FEIRA 14/05	QUARTA-FEIRA 15/05	QUINTA-FEIRA 16/05	SEXTA-FEIRA 17/05
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose c/ cacau morno MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose c/ cacau morno MELÃO CUBINHOS	Brownie de cacau, sem lactose Suco de Uva Integral BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose c/ cacau morno MAMÃO	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose c/ cacau morno LARANJA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Carne iscas c/ abóbora cubos Salada: Repolho roxo Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com cenoura rodela Purê de abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo c/ batata doce cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Filé de frango com brócolis Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	logurte zero lactose natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇA	BANANA CAQUI	Torta de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/repolho/salsa) Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS	MANGA LARANJA
<b>Jantar 16h</b>	Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleta de legumes (batata /abóbora)	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Chuchu cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Filé de frango ao sugo c/ batata doce cubos Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela

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)
	1168,5	175,6	50,1	32,7	20,4	579,8	105,6	516,4	9,0	218,8	80,9	1547,8

**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