



CARDÁPIO - Infantil  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 17/06	TERÇA-FEIRA 18/06	QUARTA-FEIRA 19/06	QUINTA-FEIRA 20/06	SEXTA-FEIRA 21/06
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau LARANJA LIMA	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva zero lactose Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA <b>CARDÁPIO JUNINO</b>	Pão mini de s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com batata doce ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Alface Salada: Cenoura cubos		Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Legumes refogados: Brócolis e milho verde cozido rodela	Arroz Lentilha Carne Iscas ao sugo com aipim cubos Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose) Quentão morno de suco de uva TANGERINA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose quente/cacau MAÇA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne bovina cubos (aipim/abóbora cubos, chuchu, cenoura/salsinha)		Polenta Filé de peito em cubos ao sugo Salada: Tomate cubinhos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de Legumes: (batata e cenoura 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)
	1198,8	171,0	47,8	40,3	17,3	751,9	75,6	621,7	8,4	208,5	117,1	1482,9

**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