



CARDÁPIO - Infantil
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 24/06	TERÇA-FEIRA 25/06	QUARTA-FEIRA 26/06	QUINTA-FEIRA 27/06	SEXTA-FEIRA 28/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA	Pão integral s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Brownie de cacau, sem lactose Leite zero lactose quente/ cacau PONKAN	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose) Quentão morno de suco de uva MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora cubinhos Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Seleta: (Batata e cenoura cubos) Salada: Repolho roxo	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba Salada: Vagem rodela
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa sem lactose Leite zero lactose c/ Cacau morno LARANJA LIMA	Pão integral s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro zero lactose Leite zero lactose quente/cacau CAQUI	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Lanche Festivo Cachorro quente com molho de frango (pão sem lactose) Quentão morno de suco de uva PONKAN
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo com batata cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne frango cubos (aipim/abóbora/chuchu cenoura/salsinha)	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Polenta Carne moída ao sugo Legumes refogados: (Repolho e cenoura)

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



Elaine M. Prestes
CRN 10 3228

Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275