



CARDÁPIO - Infantil  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 01/07	TERÇA-FEIRA 02/07	QUARTA-FEIRA 03/07	QUINTA-FEIRA 04/07	SEXTA-FEIRA 05/07
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Pão integral s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura refogados)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Purê de abóbora Salada: Alfaca	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas com batata doce cubos Salada: Tomate cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Lentilha Filé de frango refogado Salada: Chuchu cubos Salada: Vagem cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose quente/cacau TANGERINA PONKAN	Brownie de cacau Leite zero lactose saborizado com canela em pau  LARANJA LIMA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose quente/cacau LARANJA LIMA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Batata cubos refogada Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e carne iscas (aipim/cenoura cubos/couve-flor/espinafre/s alsinha)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Legumes refogados: (Chuchu e cenoura refogados)

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