



CARDÁPIO - Infantil  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MELANCIA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Carreteiro Feijão Preto Legumes refogados (brócolis-cenoura-repolho)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Lentilha Carne moída ao sugo c/ batata cubos Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Carioca Patinho mini iscas ao sugo Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Fricassê sem lactose de frango com creme de milho Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Creme de abacate com banana caturra e ameixa seca hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	LARANJA MAÇA	Brownie de cacau Suco de Maça integral Gelado MELANCIA	logurte sem lactose Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAÇA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Lentilha Carne moída ao sugo com abóbora refogada Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz c/ cenoura Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Ovos Cozidos Salada: Tomate cubinhos Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga)	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Brócolis

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)
	668,4	57,8	14,7	20,5	7,9	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

**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228



**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275

