



CARDÁPIO - Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

OUTUBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 14/10	TERÇA-FEIRA 15/10	QUARTA-FEIRA 16/10	QUINTA-FEIRA 17/10	SEXTA-FEIRA 18/10
	TURNO MATUTINO				
Café da manhã 8h	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite zero lactose quente com cacau LARANJA LIMA	Pão beterraba s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Suco Integral de Maça BANANA BRANCA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose saborizado com canela em pau MAÇA
Almoço 11h	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Arroz Lentilha Carne moída ao sugo c/ abóbora cubos Purê de batata doce Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Seleta de legumes (couve-flor/cenoura)	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Abobrinha Salada: Repolho roxo
	TURNO VESPERTINO				
Café da tarde 14h	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Browne de cacau sem lactose Leite zero lactose quente com cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose quente/cacau MANGA CUBINHOS	Pão de beterraba s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro sem lactose Leite de soja quente/cacau MAMÃO
Jantar 16h	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Brócolis Salada: Pepino	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu 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)
	884,4	124,8	42,8	26,1	14,4	396,0	81,0	377,1	6,6	161,2	58,0	1379,8

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