



CARDÁPIO – Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 24/02	TERÇA-FEIRA 25/02	QUARTA-FEIRA 26/02	QUINTA-FEIRA 27/02	SEXTA-FEIRA 28/02
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno com cacau MANGA CUBOS	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose morno com cacau PÊSSEGO	Omelete Pão caseiro Suco de Uva Integral BANANA	Brownie de cacau, sem lactose Leite zero lactose morno com cacau MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro zero lactose Leite zero lactose morno com cacau MAÇA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Filé de frango cubos com aipim Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Tomate	Arroz Feijão Preto Filé de coxa c/ tomate e abobrinha ao forno Seleta de legumes na manteiga vegana (batata/cenoura/salsa)	Arroz Feijão Preto Patinho mini iscas com cubos de abóbora ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	iogurte sem lactose Natural batido com manga madura e uva passas hidratada Flocos de milho s/ açúcar	Frutas picadas Laranja e Maça	Brownie de cacau, sem lactose Suco de Maça integral MANGA CUBOS	Smoothie de banana caturra madura com uva passa hidratada (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar GOIABA	Frutas picadas Banana e Melão
Jantar 16h	MAÇA Arroz Feijão Preto Patinho mini iscas ao sugo Legumes refogados (chuchu/cenoura)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Tomate cubos Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Salada: Brócolis Salada: Cenoura rodela

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)
	1097,5	149,7	52,0	34,4	15,4	472,7	67,5	452,5	8,2	196,5	72,5	1684,3

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