



CARDÁPIO – Creche  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 03/03	TERÇA-FEIRA 04/03	QUARTA-FEIRA 05/03	QUINTA-FEIRA 06/03	SEXTA-FEIRA 07/03							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã</b> 8h	Ponto facultativo	FERIADO DE CARNAVAL	Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Browne de cacau (uva passa preta), sem lactose Suco de Uva Integral  MANGA CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA							
<b>Almoço</b> 11h			Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Tomate cubos Salada: Couve-flor	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde</b> 14h	Ponto facultativo	FERIADO DE CARNAVAL	Creme de abacate (leite zero lactose, abacate, caldo de uva branca) BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose morno com cacau MAMÃO CUBOS							
<b>Jantar</b> 16h			Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes (batata-cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne íscas ao sugo Purê de Abóbora Salada: Tomate cubos							
<b>Composição nutricional</b> (média semanal de um turno)	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	736,0	101,2	33,2	24,8	11,1	354,1	55,2	339,4	5,6	134,8	65,2	1114,6

**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