



CARDÁPIO – Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 10/03	TERÇA-FEIRA 11/03	QUARTA-FEIRA 12/03	QUINTA-FEIRA 13/03	SEXTA-FEIRA 14/03							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Browne de cacau (uva passa preta) Suco de Uva Integral LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBOS	Smoothie de banana caturra madura com uva passa preta (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar Laranja	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau GOIABA	Browne de cacau Suco de Uva Integral Melancia							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango com abóbora cubos ao sugo Salada: Acelga	Arroz Feijão Carioca Carne mini iscas ao sugo Salada: Pepino cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango a portuguesa ao forno Purê de abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-vagem cubos)							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Smoothie de banana caturra madura com uva passa preta (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar LARANJA	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau Maçã	Frutas picadas: BANANA MAMÃO MAÇA	Pão mini s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	logurte zero lactose Natural batido com polpa de frutas vermelhas e caldo uva passa branca Flocos de milho s/ açúcar BANANA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Carne mini iscas ao sugo Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-repolho)	Pizza de frango (frango/queijo sem lactose/tomate) Suco de maçã integral/	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne moída com abobrinha ralada ao forno Salada: Acelga Salada: Repolho roxo	Arroz com frango cubos cremoso Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Couve flor Salada Tomate 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)
	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

Elaine M. Prestes
CRN 10 3228



Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275

