



CARDÁPIO – Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 17/03	TERÇA-FEIRA 18/03	QUARTA-FEIRA 19/03	QUINTA-FEIRA 20/03	SEXTA-FEIRA 21/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini s/ açúcar Manteiga vegana Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBINHOS	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Suco de Uva integral LARANJA	logurte zero lactose natural batido com manga madura e caldo de uva passas BRANCA Flocos de milho BANANA	Browne de cacau Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Abobrinha cubinhos	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada: Acelga	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Browne de cacau Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBINHOS	Frutas picadas: Banana LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Creme de abacate (leite zero lactose, abacate, caldo de uva branca) Flocos de milho s/ açúcar BANANA
Jantar 16h	Polenta Cremosa Carne iscas ao sugo Legumes refogados cubos (batata-cenoura)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Arroz Lentilha Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada: Acelga tirinhas	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura ralada

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