



CARDÁPIO – Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 24/03	TERÇA-FEIRA 25/03	QUARTA-FEIRA 26/03	QUINTA-FEIRA 27/03	SEXTA-FEIRA 28/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBOS	Pão mini sem açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Suco de uva Integral BANANA	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta (zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Carne Moída ao sugo Seleita de legumes: (Batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Salada: Chuchu Salada: Beterraba cubos	Arroz Carreiroiro Feijão Carioca Salada: Tomate cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada: Couve-flor Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho, sem lactose Suco de Uva Integral MAÇA	Pudim de cacau cremoso com caldo de uva passa (zero lactose) LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Suco de Uva Integral MAMÃO	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Frutas picadas: MELÃO CUBOS BANANA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Filé de peito em cubos com creme de ervilha partida ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Carreiroiro Feijão Carioca Salada: Couve Flor Salada: Tomate	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne moída com abobrinha ralada e assada Salada: Acelga tirinhas Salada: Vagem cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Beterraba Salada: Chuchu cubos	Arroz Filé de frango cubos ao sugo Feijão Preto Farofa Funcional 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

