



CARDÁPIO – Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 10/02	TERÇA-FEIRA 11/02	QUARTA-FEIRA 12/02	QUINTA-FEIRA 13/02	SEXTA-FEIRA 14/02
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose com cacau MAÇA	iogurte zero lactose natural batido com manga madura e uva passas Flocos de milho BANANA	Pão mini s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose com cacau GOIABA	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose com cacau BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Suco de maçã integral MELANCIA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída com creme de milho liquidificado Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Frango cubos ao sugo Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Tomate cubos Salada: Pepino cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	MELÃO CUBOS/ MAÇA	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Suco de maçã integral MELANCIA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBOS	Browne de cacau Leite zero lactose com cacau MAÇA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com abobrinha/tomate assado Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Alface Salada: Tomate cubos	Arroz carreteiro Lentilha Salada: Pepino cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes na manteiga (batata -cenoura)	Arroz Feijão Preto Frango cubos ao sugo Purê de Abóbora Salada: Beterraba 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