



CARDÁPIO - Infantil  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 17/02	TERÇA-FEIRA 18/02	QUARTA-FEIRA 19/02	QUINTA-FEIRA 20/02	SEXTA-FEIRA 21/02
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose com cacau MAÇA	Brownie de cacau, sem lactose Suco de uva integral MELANCIA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Doce de banana caturra madura APURADO com calda de uva passa Leite zero lactose com cacau GOIABA	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Leite zero lactose com cacau MAMÃO CUBOS	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Suco de uva integral LARANJA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa)	Arroz Lentilha Patinho mini iscas ao sugo Salada: Tomate cubinhos Salada Chuchu cubos	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo Salada: Brócolis Salada Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Salada: Mix de folhas verdes com manga cubos (alface verde/roxa/rúcula)
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Creme de abacate com banana caturra e calda de uva passa Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBOS	Frutas picadas Laranja e Maça	Brownie de cacau, sem lactose Suco de Maça integral Gelado  MELANCIA	logurte Natural sem lactose batido com frutas vermelhas Flocos de milho MANGA CUBOS	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem lactose Requeijão Caseiro zero lactose Leite zero lactose com cacau BANANA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Cenoura cubinhos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Carreteiro Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Pepino cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Seleto de legumes (batata/cenoura/salsa)

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)
	1197,0	174,4	49,1	35,8	17,6	548,7	73,8	502,8	9,0	217,7	81,8	1559,5

**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