



CARDÁPIO - Infantil
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 03/03	TERÇA-FEIRA 04/03	QUARTA-FEIRA 05/03	QUINTA-FEIRA 06/03	SEXTA-FEIRA 07/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Ponto facultativo	FERIADO DE CARNAVAL	Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Browne de cacau (uva passa preta), sem lactose Suco de Uva Integral MANGA CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA
Almoço 11h			Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Tomate cubos Salada: Couve-flor	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Ponto facultativo	FERIADO DE CARNAVAL	Creme de abacate (leite zero lactose, abacate, caldo de uva branca) BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Leite zero lactose morno com cacau MAMÃO CUBOS
Jantar 16h			Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes (batata-cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne íscas ao sugo Purê de Abóbora 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)
	829,2	119,3	34,6	26,8	12,9	425,0	61,1	390,9	6,2	153,8	75,0	1089,1

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