



CARDÁPIO - Infantil  
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
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã</b> 8h	Pão caseiro s/ açúcar sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose com cacau <b>MAÇA</b>	logurte zero lactose natural batido com manga madura e uva passas Flocos de milho <b>BANANA</b>	Pão mini s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Leite zero lactose com cacau <b>GOIABA</b>	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose com cacau <b>BANANA</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegana Suco de maça integral <b>MELANCIA</b>
<b>Almoço</b> 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 rodelas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Tomate cubos Salada: Pepino cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde</b> 14h	<b>MELÃO CUBOS/ MAÇA</b>	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar, sem lactose Suco de maça integral <b>MELANCIA</b>	<b>BANANA MAMÃO</b>	Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar <b>MANGA CUBOS</b>	Browne de cacau Leite zero lactose com cacau <b>MAÇA</b>
<b>Jantar</b> 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)
	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