

Berçário Novembro - Intolerância à lactose

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 03/11/25	TERÇA - 04/11/25	QUARTA - 05/11/25	QUINTA - 06/11/25	SEXTA - 07/11/25
Café da manhã	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose
Lanche da manhã	Fruta banana picada/amassada	Fruta morango picado/amassado	Fruta Maça picada/ralada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta abacate
Almoço	Polenta com molho de carne de frango Salada de cenoura	Feijão preto Carne musculo refogado desfiado Arroz cozido Refogado Abobrinha picada simples	Arroz cozido Feijão preto Carne moída com extrato de tomate Batata inglesa cozida	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) salada de couve flor	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo
Lanche da Tarde	Fruta abacate	Fruta banana picada/amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Maça picada/ralada	Fruta Manga rosa picada/amassada
Jantar	Feijão preto salada de couve flor Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho	Polenta com molho de carne moída	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu)	Arroz cozido Feijão preto Batata inglesa cozida Salada de repolho Carne moída refogada

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 10/11/25	TERÇA - 11/11/25	QUARTA - 12/11/25	QUINTA - 13/11/25	SEXTA - 14/11/25
Café da manhã	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)
Lanche da manhã	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate	Fruta mamão picado/amassado	Fruta banana picada/amassada	Fruta Manga rosa picada/amassada
Almoço	Arroz cozido Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Batata salsa cozida	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, cab anjo	Feijão preto Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Salada de cenoura	Polenta com molho de carne de frango Salada de repolho roxo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de repolho
Lanche da Tarde	Fruta Manga rosa picada/amassada	Fruta banana picada/amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate	Fruta mamão picado/amassado
Jantar	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo	Feijão preto salada de couve flor Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho	Feijão preto Carne moída refogada Arroz cozido Refogado Abobrinha picada simples	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 17/11/25	TERÇA - 18/11/25	QUARTA - 19/11/25	QUINTA - 20/11/25	SEXTA - 21/11/25
Café da manhã	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose
Lanche da manhã	Fruta Maça picada/ralada	Fruta banana picada/amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta abacate	salada fruta 3 (banana/maça/mamão)
Almoço	Polenta com molho de carne moída	Arroz cozido Refogado Abobrinha picada simples Carne musculo refogado desfiado	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de Chuchu	Arroz cozido Feijão preto Carne musculo refogado desfiado Batata doce cozida
Lanche da Tarde	Fruta mamão picado/amassado	Fruta banana picada/amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate	Fruta morango picado/amassado
Jantar	Arroz cozido Feijão preto Batata inglesa cozida Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Sopa feijão, legumes(batata/couve) cab anjo	Arroz cozido Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Salada de cenoura	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo	Polenta com molho de carne de frango

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 24/11/25	TERÇA - 25/11/25	QUARTA - 26/11/25	QUINTA - 27/11/25	SEXTA - 28/11/25
Café da manhã	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)
Lanche da manhã	Fruta banana picada/amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Manga rosa picada/amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate
Almoço	Carne moída com extrato de tomate Arroz cozido Feijão preto Refogado Abobrinha picada simples	Polenta com molho de carne de frango Salada de beterraba	Feijão preto Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Refogado de chuchu	Sopa feijão legumes(batata/chuchu) cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de cenoura
Lanche da Tarde	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate	Fruta banana picada/amassada	Fruta morango picado/amassado	Fruta mamão picado/amassado
Jantar	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo	Arroz cozido Feijão preto Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Batata salsa cozida	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, cab anjo	Arroz cozido Salada de tomate Carne musculo refogado desfiado	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo

Observações: _____