

**Creche 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	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de camomila	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de erva cidreira	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de hortelã	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de erva doce	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá mate natural sem açúcar
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   Batata inglesa cozida   Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	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 morango picado/amassado
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   Salada de alface	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu)	Arroz cozido   Feijão preto   Batata inglesa cozida   Carne músculo picado com extrato de tomate   Salada de repolho

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	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá mate natural sem açúcar	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de camomila	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de erva cidreira	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de erva doce	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de erva doce
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   Carne isca de (bife) acebolado   Arroz cozido   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 Laranja picada	Fruta banana picada/amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta Manga rosa	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	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de hortelã	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de erva doce	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de camomila	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de erva cidreira	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá mate natural sem açúcar
Almoço	Polenta com molho de carne moída	Arroz cozido   Refogado Abobrinha picada simples   Carne musculo refogado desfiado	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu) cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)   Salada de Chuchu	Arroz cozido   Feijão preto   Carne músculo picado com extrato de tomate   Batata doce cozida
Lanche da Tarde	Fruta Maça picada/ralada	Fruta banana picada/amassada	Fruta mamão picado/amassado	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 isca de frango (peito) acebolado   Salada de cenoura   Feijão preto	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo	Polenta com molho de carne de frango   Salada de alface e cenoura

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	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de erva doce	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de hortelã	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá mate natural sem açúcar	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de camomila	Geleia banana/maça sem açúcar   Pão sem açúcar   Chá de erva cidreira
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   Carne músculo picado com extrato de tomate   Feijão preto   Salada de Chuchu e cebola	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo

Observações: \_\_\_\_\_