

Creche Março - Intolerância à lactose

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 02/03/26	TERÇA - 03/03/26	QUARTA - 04/03/26	QUINTA - 05/03/26	SEXTA - 06/03/26			
Café da manhã	Leite sem lactose	Não há refeição cadastrada	Leite sem lactose	Não há refeição cadastrada	Leite sem lactose			
Lanche da manhã	Fruta Maça picada/ralada	Fruta banana picada/amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Manga rosa picada/amassada	Fruta banana picada/amassada			
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 Pepino	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 Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho	Polenta com molho de carne moída Salada de tomate	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu)	Arroz cozido Feijão preto Batata inglesa cozida Carne músculo picado com extrato de tomate			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 711.01 / 2974.84	Proteína (g): 31.03	Lípídeos (g): 18.46	Carboidratos (g): 108.56	Cálcio (mg): 98.71	Ferro (g): 5.33	Retinol (mcg): 1.31	Vitamina C (mg): 50.96
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 09/03/26	TERÇA - 10/03/26	QUARTA - 11/03/26	QUINTA - 12/03/26	SEXTA - 13/03/26			
Café da manhã	Não há refeição cadastrada	Leite sem lactose	Não há refeição cadastrada	Leite sem lactose	Não há refeição cadastrada			
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 inglesa 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 Pepino	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de tomate			
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 Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Salada de tomate	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho	Feijão preto Carne moída refogada Arroz cozido Refogado Abobrinha picada simples	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 750.75 / 3141.10	Proteína (g): 30.72	Lípídeos (g): 19.04	Carboidratos (g): 118.20	Cálcio (mg): 84.75	Ferro (g): 4.57	Retinol (mcg): 1.66	Vitamina C (mg): 45.88

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 16/03/26	TERÇA - 17/03/26	QUARTA - 18/03/26	QUINTA - 19/03/26	SEXTA - 20/03/26			
Café da manhã	Leite sem lactose	Não há refeição cadastrada	Leite sem lactose	Não há refeição cadastrada	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 inglesa 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			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 756.16 / 3163.72	Proteína (g): 29.57	Lipídeos (g): 18.37	Carboidratos (g): 122.55	Cálcio (mg): 90.04	Ferro (g): 4.85	Retinol (mcg): 1.01	Vitamina C (mg): 36.74

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 23/03/26	TERÇA - 24/03/26	QUARTA - 25/03/26	QUINTA - 26/03/26	SEXTA - 27/03/26			
Café da manhã	Não há refeição cadastrada	Leite sem lactose	Não há refeição cadastrada	Leite sem lactose	Não há refeição cadastrada			
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 sauté	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			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 824.25 / 3448.63	Proteína (g): 34.11	Lipídeos (g): 19.85	Carboidratos (g): 132.12	Cálcio (mg): 111.50	Ferro (g): 6.25	Retinol (mcg): 1.06	Vitamina C (mg): 38.07

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 30/03/26	TERÇA - 31/03/26	QUARTA - 01/04/26	QUINTA - 02/04/26	SEXTA - 03/04/26			
Café da manhã	Leite sem lactose	Não há refeição cadastrada	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio			
Lanche da manhã	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Manga rosa picada/amassada	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio			
Almoço	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 Pepino	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio			
Lanche da Tarde	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Maça picada/ralada	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio			
Jantar	Polenta com molho de carne moída Salada de tomate	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu) caramujinho	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 655.25 / 2741.55	Proteína (g): 28.30	Lipídeos (g): 14.95	Carboidratos (g): 104.80	Cálcio (mg): 100.36	Ferro (g): 4.71	Retinol (mcg): 1.08	Vitamina C (mg): 90.22

Observações: _____