

Creche Abril - Intolerância à lactose

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 30/03/26	TERÇA - 31/03/26	QUARTA - 01/04/26	QUINTA - 02/04/26	SEXTA - 03/04/26			
Café da manhã	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Leite sem lactose	Leite em pó zero lactose	Leite sem lactose			
Lanche da manhã	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	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	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Arroz cozido Feijão preto Carne moída com extrato de tomate Batata inglesa cozida	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de cenoura	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo			
Lanche da Tarde	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Fruta mamão picado/amassado	Fruta Maça picada/ralada	Fruta Manga rosa picada/amassada			
Jantar	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Polenta com molho de carne moída	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu) caramujinho	Arroz cozido Feijão preto Batata inglesa cozida Carne músculo picado com extrato de tomate			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 848.56 / 3550.35	Proteína (g): 35.13	Lipídeos (g): 20.25	Carboidratos (g): 135.64	Cálcio (mg): 140.38	Ferro (g): 5.38	Retinol (mcg): 12.48	Vitamina C (mg): 51.43
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 06/04/26	TERÇA - 07/04/26	QUARTA - 08/04/26	QUINTA - 09/04/26	SEXTA - 10/04/26			
Café da manhã	Leite em pó zero lactose	Leite sem lactose	Leite em pó zero lactose	Leite sem lactose	Leite em pó zero lactose			
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	Batata inglesa cozida Arroz cozido Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, cab anjo	Feijão preto Carne isca de (bife) acebolado Arroz cozido Salada de tomate	Polenta com molho de carne de frango Salada de alface	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) salada de brócolis			
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	Arroz Carreiro Feijão preto Refogado de couve	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho	Feijão preto Carne moída refogada Arroz cozido Salada de cenoura e tomate	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 807.32 / 3377.78	Proteína (g): 34.92	Lipídeos (g): 21.56	Carboidratos (g): 122.43	Cálcio (mg): 171.55	Ferro (g): 4.75	Retinol (mcg): 22.02	Vitamina C (mg): 49.49

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 13/04/26	TERÇA - 14/04/26	QUARTA - 15/04/26	QUINTA - 16/04/26	SEXTA - 17/04/26			
Café da manhã	Leite sem lactose	Leite em pó zero lactose	Leite sem lactose	Leite em pó zero lactose	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 músculo refogado desfiado	Bolo banana e aveia sem açúcar	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) salada de couve flor	Arroz cozido Feijão preto Batata inglesa cozida Carne músculo picado com extrato de tomate			
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	Salada de beterraba Arroz cozido Carne isca de frango (peito) acebolado	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): 749.60 / 3136.30	Proteína (g): 28.76	Lipídeos (g): 20.16	Carboidratos (g): 117.52	Cálcio (mg): 125.88	Ferro (g): 3.95	Retinol (mcg): 20.75	Vitamina C (mg): 37.49

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 20/04/26	TERÇA - 21/04/26	QUARTA - 22/04/26	QUINTA - 23/04/26	SEXTA - 24/04/26			
Café da manhã	Leite em pó zero lactose	Leite sem lactose	Leite em pó zero lactose	Leite sem lactose	Leite em pó zero lactose			
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	Batata inglesa cozida Carne moída com extrato de tomate Arroz cozido	Polenta com molho de carne de frango salada de couve flor	Arroz Carreteiro Feijão preto Refogado de couve	Sopa feijão legumes(batata/chuchu) cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de Chuchu			
Lanche da Tarde	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate	Fruta banana picada/amassada	salada fruta 3 (banana/maça/mamão)	Fruta mamão picado/amassado			
Jantar	Sopa feijão legumes(batata/repolho)músculo, cab anjo	Arroz cozido Feijão preto Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Batata inglesa cozida	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, cab anjo	Arroz cozido Carne músculo picado com extrato de tomate Salada de tomate Refogado de repolho	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 790.10 / 3305.74	Proteína (g): 32.27	Lipídeos (g): 20.14	Carboidratos (g): 124.73	Cálcio (mg): 168.01	Ferro (g): 4.77	Retinol (mcg): 21.36	Vitamina C (mg): 50.56

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 27/04/26	TERÇA - 28/04/26	QUARTA - 29/04/26	QUINTA - 30/04/26	SEXTA - 01/05/26			
Café da manhã	Leite sem lactose	Leite em pó zero lactose	Leite sem lactose	Leite em pó zero lactose	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	Feijão preto Carne musculo refogado desfiado Arroz cozido Refogado Abobrinha picada simples	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo	Arroz cozido Feijão preto Carne moída com extrato de tomate Batata inglesa cozida	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de repolho	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) 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	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho	Salada de Chuchu Arroz cozido Feijão preto Carne moída refogada	Polenta com molho de carne moída Salada de cenoura e tomate	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu) caramujinho	Salada de beterraba Arroz cozido Carne isca de frango (peito) acebolado			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 836.58 / 3500.21	Proteína (g): 33.46	Lipídeos (g): 20.93	Carboidratos (g): 132.98	Cálcio (mg): 148.41	Ferro (g): 5.14	Retinol (mcg): 14.62	Vitamina C (mg): 40.31

Observações: _____