

Creche maio 2 - Intolerância à lactose

| REFEIÇÕES | SEGUNDA - 04/05/26 | TERÇA - 05/05/26 | QUARTA - 06/05/26 | QUINTA - 07/05/26 | SEXTA - 08/05/26 | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|---|------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Café da manhã | Dia não incluído no cardápio | Leite sem lactose | Leite sem lactose | Leite sem lactose | Leite sem lactose | | | |
| Lanche da manhã | Dia não incluído no cardápio | 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 | Dia não incluído no cardápio | Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, cab anjo | Feijão preto Arroz cozido Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Carne moída com extrato de tomate Salada de Chuchu | Polenta com molho de carne de frango Salada de alface | Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de tomate | | | |
| Lanche da Tarde | Dia não incluído no cardápio | Fruta banana picada/amassada | Fruta Maça picada/ralada | Fruta pera picada/ amassada | Fruta mamão picado/amassado | | | |
| Jantar | Dia não incluído no cardápio | Feijão preto Refogado de couve Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado | 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): 828.06 / 3464.57 | Proteína (g): 34.75 | Lípídeos (g): 22.22 | Carboidratos (g): 126.53 | Cálcio (mg): 92.72 | Ferro (g): 4.89 | Retinol (mcg): 1.96 | Vitamina C (mg): 38.37 |

| REFEIÇÕES | SEGUNDA - 11/05/26 | TERÇA - 12/05/26 | QUARTA - 13/05/26 | QUINTA - 14/05/26 | SEXTA - 15/05/26 | | | |
|-------------------------------|--|--|---|---|--|------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Café da manhã | Leite sem lactose | Leite sem lactose | Leite sem lactose | Leite sem 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 musculo refogado desfiado | Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo | 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 Frango coxa e sobrecoxa refogada | 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): 774.80 / 3241.75 | Proteína (g): 31.49 | Lípídeos (g): 20.78 | Carboidratos (g): 119.41 | Cálcio (mg): 76.32 | Ferro (g): 4.26 | Retinol (mcg): 1.36 | Vitamina C (mg): 41.22 |

Observações: _____

| REFEIÇÕES | SEGUNDA - 18/05/26 | TERÇA - 19/05/26 | QUARTA - 20/05/26 | QUINTA - 21/05/26 | SEXTA - 22/05/26 | | | |
|-------------------------------|---|--|---|---|--|------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Café da manhã | Leite sem lactose | Leite sem lactose | Leite sem lactose | Leite sem lactose | Leite sem 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 | Feijão preto Refogado de couve Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado | 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)musculo, 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 salada de brócolis | Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo | | | |
| Adequação Nutricional: | Energia (kcal/kJ): 802.25 / 3356.57 | Proteína (g): 32.30 | Lipídeos (g): 20.66 | Carboidratos (g): 126.61 | Cálcio (mg): 89.26 | Ferro (g): 4.70 | Retinol (mcg): 1.14 | Vitamina C (mg): 52.50 |
| REFEIÇÕES | SEGUNDA - 25/05/26 | TERÇA - 26/05/26 | QUARTA - 27/05/26 | QUINTA - 28/05/26 | SEXTA - 29/05/26 | | | |
| Café da manhã | Leite sem lactose | Leite sem lactose | Leite sem lactose | Leite sem 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 Frango coxa e sobrecoxa refogada | | | |
| Adequação Nutricional: | Energia (kcal/kJ): 859.01 / 3594.05 | Proteína (g): 34.07 | Lipídeos (g): 21.90 | Carboidratos (g): 136.02 | Cálcio (mg): 96.02 | Ferro (g): 5.13 | Retinol (mcg): 1.27 | Vitamina C (mg): 49.47 |

Observações: _____