

Cópia de Creche Julho e Agosto 2026 - Intolerância à lactose

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 27/07/26	TERÇA - 28/07/26	QUARTA - 29/07/26	QUINTA - 30/07/26	SEXTA - 31/07/26			
Café da manhã	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite sem 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 Chá mate natural sem açúcar Pão caseiro sem açúcar	Geleia banana/maça sem açúcar Chá de camomila Pão caseiro sem açúcar			
Almoço	Batata inglesa cozida Arroz cozido Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Salada de Chuchu	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, cab anjo	Feijão preto Arroz cozido Carne moída com extrato de tomate Salada de cenoura	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu) cab anjo	Arroz cozido Feijão preto Refogado de chuchu Carne musculo refogado desfiado			
Lanche da Tarde	Fruta Laranja picada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta mamão	Fruta melão picado/ amassado			
Jantar	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo	Feijão preto Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Refogado Abobrinha picada simples	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho	Arroz cozido Salada de tomate Carne moída com extrato de tomate Batata inglesa cozida	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 867.59 / 3629.96	Proteína (g): 35.57	Lípídeos (g): 23.82	Carboidratos (g): 131.99	Cálcio (mg): 97.47	Ferro (g): 5.23	Retinol (mcg): 1.49	Vitamina C (mg): 49.53

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 03/08/26	TERÇA - 04/08/26	QUARTA - 05/08/26	QUINTA - 06/08/26	SEXTA - 07/08/26			
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 de camomila			
Almoço	Polenta com molho de carne moída	Arroz cozido Refogado Abobrinha picada simples Carne musculo refogado desfiado Salada de cenoura	Sopa feijão legumes(batata/repolho)muscul o, cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) salada de couve flor	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura, argolinha			
Lanche da Tarde	Fruta Maça picada/ralada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta abacate	Fruta mamão 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 Refogado de chuchu	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) argolinha	Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Feijão preto Refogado de couve			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 832.27 / 3482.17	Proteína (g): 33.06	Lipídeos (g): 22.62	Carboidratos (g): 128.27	Cálcio (mg): 92.99	Ferro (g): 4.67	Retinol (mcg): 1.26	Vitamina C (mg): 52.27

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 10/08/26	TERÇA - 11/08/26	QUARTA - 12/08/26	QUINTA - 13/08/26	SEXTA - 14/08/26			
Café da manhã	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite integral sem lactose (mamada)	Leite sem lactose	Leite em pó zero 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	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)muscul o, 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 Mandioca cozida	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 858.36 / 3591.35	Proteína (g): 35.04	Lipídeos (g): 23.53	Carboidratos (g): 131.41	Cálcio (mg): 177.18	Ferro (g): 4.71	Retinol (mcg): 23.54	Vitamina C (mg): 51.13

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 17/08/26	TERÇA - 18/08/26	QUARTA - 19/08/26	QUINTA - 20/08/26	SEXTA - 21/08/26			
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	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 Batata inglesa cozida			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 872.48 / 3650.43	Proteína (g): 34.79	Lipídeos (g): 22.79	Carboidratos (g): 136.66	Cálcio (mg): 94.73	Ferro (g): 5.07	Retinol (mcg): 1.26	Vitamina C (mg): 50.38

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 24/08/26	TERÇA - 25/08/26	QUARTA - 26/08/26	QUINTA - 27/08/26	SEXTA - 28/08/26			
Café da manhã	Leite sem lactose	Leite sem lactose	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 camomila	Geleia banana/maça sem açúcar Chá de camomila Pão caseiro sem açúcar	Geleia banana/maça sem açúcar Pão sem açúcar Chá de erva cidreira	Geleia banana/maça sem açúcar Pão sem açúcar Chá de hortelã			
Almoço	Polenta com molho de carne de frango salada de couve flor	Sopa feijão legumes(batata/chuchu) cab anjo	Arroz cozido Feijão preto Refogado de chuchu Carne musculo refogado desfiado	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) salada de couve flor	Canjiquinha Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Salada de repolho e tomate			
Lanche da Tarde	Fruta abacate	salada fruta 3 (banana/maça/mamão)	Fruta melão picado/ amassado	Fruta banana	Fruta Maça			
Jantar	Arroz cozido Feijão preto Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Batata inglesa cozida	Arroz cozido Carne músculo picado com extrato de tomate Salada de tomate Refogado Abobrinha picada simples	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) argolinha	Arroz cozido Feijão preto Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Salada de cenoura			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 889.49 / 3721.60	Proteína (g): 33.34	Lipídeos (g): 23.21	Carboidratos (g): 141.70	Cálcio (mg): 91.61	Ferro (g): 4.98	Retinol (mcg): 1.21	Vitamina C (mg): 36.00

Observações: _____