

Creche Setembro 2026 - Intolerância à lactose

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 31/08/26	TERÇA - 01/09/26	QUARTA - 02/09/26	QUINTA - 03/09/26	SEXTA - 04/09/26			
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 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 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	Fruta Laranja picada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta pera picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado			
Jantar	Sopa feijão legumes(batata/repolho)muscul o, cab anjo	Feijão preto Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Refogado Abobrinha picada simples	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenour a/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): 825.14 / 3452.38	Proteína (g): 35.07	Lipídeos (g): 22.76	Carboidratos (g): 123.96	Cálcio (mg): 85.50	Ferro (g): 4.68	Retinol (mcg): 1.88	Vitamina C (mg): 40.77

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 07/09/26	TERÇA - 08/09/26	QUARTA - 09/09/26	QUINTA - 10/09/26	SEXTA - 11/09/26			
Café da manhã	Feriado - Feriado	Leite sem lactose	Leite sem lactose	Leite sem lactose	Leite sem lactose			
Lanche da manhã	Feriado - Feriado	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	Feriado - Feriado	Arroz cozido Refogado Abobrinha picada simples Carne musculo refogado desfiado	Sopa feijão legumes(batata/repolho)muscul o, 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	Feriado - Feriado	Fruta banana picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta abacate	Fruta morango picado/amassado			
Jantar	Feriado - Feriado	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): 746.35 / 3122.70	Proteína (g): 30.35	Lipídeos (g): 20.47	Carboidratos (g): 114.05	Cálcio (mg): 72.46	Ferro (g): 3.79	Retinol (mcg): 1.33	Vitamina C (mg): 48.52

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 14/09/26	TERÇA - 15/09/26	QUARTA - 16/09/26	QUINTA - 17/09/26	SEXTA - 18/09/26			
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)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	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 801.42 / 3353.10	Proteína (g): 32.19	Lipídeos (g): 20.66	Carboidratos (g): 126.48	Cálcio (mg): 86.54	Ferro (g): 4.68	Retinol (mcg): 1.14	Vitamina C (mg): 51.42

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 21/09/26	TERÇA - 22/09/26	QUARTA - 23/09/26	QUINTA - 24/09/26	SEXTA - 25/09/26			
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/cenour a/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/chuch u) caramujinho	Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Salada de tomate			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 855.65 / 3580.00	Proteína (g): 33.96	Lipídeos (g): 21.90	Carboidratos (g): 135.25	Cálcio (mg): 95.09	Ferro (g): 5.11	Retinol (mcg): 1.27	Vitamina C (mg): 50.77

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 28/09/26	TERÇA - 29/09/26	QUARTA - 30/09/26	QUINTA - 01/10/26	SEXTA - 02/10/26			
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 camomila	Geleia banana/maça sem açúcar Pão sem açúcar Chá de camomila	Geleia banana/maça sem açúcar Pão sem açúcar Chá de erva doce	Geleia banana/maça sem açúcar Pão sem açúcar Chá de camomila			
Almoço	Arroz cozido Refogado Abobrinha picada simples Carne musculo refogado desfiado	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, cab anjo	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de tomate	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, cab anjo			
Lanche da Tarde	Fruta banana picada/amassada	Fruta banana picada/amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta mamão picado/amassado	Fruta banana picada/amassada			
Jantar	Sopa feijão, legumes(batata/couve) cab anjo	Feijão preto Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Refogado de chuchu	Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Salada de Pepino	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo	Feijão preto Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Refogado Abobrinha picada simples			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 787.48 / 3294.81	Proteína (g): 31.98	Lipídeos (g): 22.06	Carboidratos (g): 119.69	Cálcio (mg): 82.41	Ferro (g): 4.23	Retinol (mcg): 1.59	Vitamina C (mg): 53.15

Observações: _____