

Creche Dezembro 2026 2 - Intolerância à lactose

| REFEIÇÕES              | SEGUNDA - 30/11/26                                                                                  | TERÇA - 01/12/26                                                                                  | QUARTA - 02/12/26                                                                                                                                 | QUINTA - 03/12/26                                                               | SEXTA - 04/12/26                                                  |                 |                     |                        |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|------------------------|
| 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 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 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): 825.35 / 3453.23                                                                 | Proteína (g): 35.09                                                                               | Lipídeos (g): 22.76                                                                                                                               | Carboidratos (g): 124.00                                                        | Cálcio (mg): 85.20                                                | Ferro (g): 4.68 | Retinol (mcg): 1.88 | Vitamina C (mg): 40.59 |

| REFEIÇÕES              | SEGUNDA - 07/12/26                                                              | TERÇA - 08/12/26                                                                   | QUARTA - 09/12/26                                                           | QUINTA - 10/12/26                                                     | SEXTA - 11/12/26                                                                                 |                 |                     |                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|------------------------|
| 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 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 de frango   Salada de Pepino                         | 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        | Fruta pera picada/ amassada                                                     | Fruta banana picada/ amassada                                                      | Fruta mamão picado/amassado                                                 | Fruta abacate                                                         | Fruta morango picado/amassado                                                                    |                 |                     |                        |
| Jantar                 | Feijão preto   Carne moída refogada   Arroz cozido   Salada de cenoura e tomate | 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): 774.07 / 3238.69                                             | Proteína (g): 31.49                                                                | Lipídeos (g): 20.59                                                         | Carboidratos (g): 119.82                                              | Cálcio (mg): 77.92                                                                               | Ferro (g): 4.18 | Retinol (mcg): 1.24 | Vitamina C (mg): 41.95 |

Observações: \_\_\_\_\_

| REFEIÇÕES              | SEGUNDA - 14/12/26                                                       | TERÇA - 15/12/26                                                                                                   | QUARTA - 16/12/26                                                                 | QUINTA - 17/12/26                                                            | SEXTA - 18/12/26                                                      |                 |                     |                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|------------------------|
| 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 Pepino                                                            | 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): 801.53 / 3353.60                                      | Proteína (g): 32.20                                                                                                | Lipídeos (g): 20.65                                                               | Carboidratos (g): 126.51                                                     | Cálcio (mg): 86.75                                                    | Ferro (g): 4.68 | Retinol (mcg): 1.14 | Vitamina C (mg): 51.06 |