Creche Novembro 2026 - Intolerância à lactose

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 02/11/26	TERÇA - 03/11/26	QUARTA - 04/11/26	QUINTA - 05/11/26	SEXTA - 06/11/26
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 açucar | Chá de camomila	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de erva cidreira	Geleia banana/maça sem açúcar | Chá mate natural sem açúcar | Pão caseiro sem açucar	Geleia banana/maça sem açúcar | Chá de camomila | Pão caseiro sem açucar
Almoço	Feriado - Feriado	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	Feriado - Feriado	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta mamão	Fruta melão picado/ amassado
Jantar	Feriado - Feriado	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):	Proteina (g):	Lipídeos (g):	Carboidratos (g):	Cálcio (mg):	Ferro (g):	Retinol (mcg):	Vitamina C (mg):
	873.50 / 3654.68	34.80	23.25	135.85	103.73	5.52	1.41	47.94

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 09/11/26	TERÇA - 10/11/26	QUARTA - 11/11/26	QUINTA - 12/11/26	SEXTA - 13/11/26
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 açucar | Chá de hortelã	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de erva doce	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de camomila	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de erva cidreira	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de camomila
Almoço	Polenta com molho de carne moída	Arroz cozido | Refogado Abobrinha picada simples | Carne musculo refogado desfiado | Salada de Pepino	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, 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):	Proteina (g):	Lipídeos (g):	Carboidratos (g):	Cálcio (mg):	Ferro (g):	Retinol (mcg):	Vitamina C (mg):
	811.86 / 3396.80	32.05	21.59	126.42	91.95	4.67	1.26	51.74

Observações: _____

Faixa Etária: Creche (1-3 anos)
Período: Integral
Necessidades Alimentares Especiais: Intolerância à lactose
Zona: Urbana

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 16/11/26	TERÇA - 17/11/26	QUARTA - 18/11/26	QUINTA - 19/11/26	SEXTA - 20/11/26
Café da manhã	Leite sem lactose	Leite sem lactose	Leite sem lactose	Leite sem lactose	Feriado - Feriado
Lanche da manhã	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de erva doce	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de hortelã	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá mate natural sem açúcar	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de camomila	Feriado - Feriado
Almoço	Batata inglesa cozida | Carne moída com extrato de tomate | Arroz cozido | Salada de Pepino	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	Feriado - Feriado
Lanche da Tarde	Fruta Maça picada/ralada	Fruta abacate	Fruta banana picada/ amassada	salada fruta 3 (banana/maça/mamão)	Feriado - Feriado
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 | Mandioca cozida	Feriado - Feriado

Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ):	Proteina (g):	Lipídeos (g):	Carboidratos (g):	Cálcio (mg):	Ferro (g):	Retinol (mcg):	Vitamina C (mg):
	841.57 / 3521.12	33.43	22.10	132.20	87.12	5.01	1.25	43.81

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 23/11/26	TERÇA - 24/11/26	QUARTA - 25/11/26	QUINTA - 26/11/26	SEXTA - 27/11/26
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 açucar | Chá de camomila	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de erva cidreira	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de hortelã	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | Chá de erva doce	Geleia banana/maça sem açúcar | Pão sem açucar | 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 beterraba	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):	Proteina (g):	Lipídeos (g):	Carboidratos (g):	Cálcio (mg):	Ferro (g):	Retinol (mcg):	Vitamina C (mg):
	855.93 / 3581.20	33.89	21.76	135.76	95.18	5.09	1.26	49.64

Observações: _____