



## CRECHE (1-3 ANOS) – DEZEMBRO/2024 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)

REFEIÇÃO	Segunda-feira 02	Terça-feira 03	Quarta-feira 04	Quinta-feira 05	Sexta-feira 06			
<b>Café da manhã</b> 08h15min	Grissini Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Mamão	Biscoito de polvilho e batata doce Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Banana	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango)	Bolo de banana e aveia s/ açúcar Leite c/ leite zero lactose aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar	Batata cozida Melão			
<b>Almoço</b> 10h30min	Carreteiro Alface e pepino	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Polenta com carne moída Alface	Creme de grão de bico com frango e legumes	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho			
<b>Lanche da tarde</b> 13h10min	Maçã	Laranja	Manga	Banana	Pera			
<b>Jantar</b> 15h30min	Arroz Feijão preto Frango ao molho de tomate e batata Repolho	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface	Sopa de abóbora com frango e legumes	Arroz Lentilha Carne moída Alface e tomate	Macarrão com molho de frango Alface			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	<b>Vit A</b> (mcg)	<b>Vit C</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fe</b> (mg)
		113 g	29 g	20 g	3534,02	81,76	150,27	3,75
		62%	16%	24%				

\*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**  
**MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL**

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>Segunda-feira 09</b>	<b>Terça-feira 10</b>	<b>Quarta-feira 11</b>	<b>Quinta-feira 12</b>	<b>Sexta-feira 13</b>			
<b>Café da manhã 08h15min</b>	Biscoito de polvilho e batata doce Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Melão	Esfiha Suco de laranja s/ açúcar Banana	Pão com patê de cenoura caseiro c/ leite zero lactose Suco de morango s/ açúcar	Batata doce assada Maçã	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)			
<b>Almoço 10h30min</b>	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido	Arroz Purê de batata Carne moída Alface	Galinhada Alface e cenoura cozida	Mini pizza de frango e milho (s/ lactose) Suco de abacaxi s/ açúcar <b>Refeição extra para o integral:</b> Sopa de frango com legumes			
<b>Lanche da tarde 13h10min</b>	Manga	Laranja	<b>Mamão</b>	<b>Banana</b>	Pera			
<b>Jantar 15h30min</b>	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi	Sopa de lentilha com frango e legumes	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Mini pizza de frango e milho (s/ lactose) Suco de abacaxi s/ açúcar			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		106 g	28 g	21 g	3390,89	77,87	119,21	3,88
		59%	16%	27%				

\*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

*Morgana Dalla Líbera*

**Nutricionista Morgana Dalla Líbera**  
**CRN10- 6436**