CARDÁPIO 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES INTOLERÂNCIA LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA (01/09)	SEXTA (02/09)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MICRONUTRIENTES		
Desjejum				Suco de abacaxi natural +ovo mexido + couve + manga picada	Leite s/ lactose + panqueca de banana com aveia s/ lactose	KCAL	728,12	Kcal	CALCIO	256,97	Mg	KCAL	605,65	Kcal	CALCIO	161,92	Mg
Almoço				Arroz + feijão preto + carne ao molho + purê de batata s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frago ao molho com cenoura e chuchu + salada de acelga e rúcula + maçã	PTN	31,11	g	FERRO	4,92	Mg	PTN	23,62	g	FERRO	2,50	Mg
Lanche				Creme de manga + banana + aveia	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, maçã e mamão)	CHO	97,66	g	VITAMINA A	390,73	Mcg	CHO	108,49	g	VITAMIN A A	559,38	Mcg
Jantar				Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro com carne, cenoura e batata + espinafre + salada de repolho	LIP	24,11	g	VITAMINA C	49,5	Mg	LIP	9,7	g	VITAMIN A C	82,59	Mg
	SEGUNDA (05/09)	TERÇA (06/09)	QUARTA (07/09)	QUINTA (08/09)	SEXTA (09/09)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES		
Desjejum	Creme de banana, maçã e leite s/ lactose	Suco integral de uva + panqueca s/ lactose colorida (couve)	FERIADO	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, maçã e mamão)	Iogurte natural s/ lactose com banana e morango batido	KCAL	645,46	Kcal	CALCIO	231,73	Mg	KCAL	464,71	Kcal	CALCIO	236,34	Mg
Almoço	Macarrão com molho de carne moída + salada de repolho + escarola + melancia	Arroz + feião carioca + frango ao molho (sassami) + salada de beterraba + maçã		Arroz + feijão preto + omelete assado + espinafre + cenoura e batata refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho com madioca + salada de alface + tangerina	PTN	24,31	g	FERRO	3,11	Mg	PTN	22,15	g	FERRO	2,11	Mg
				Leite s/ lactose + maçã picada		CHO	100,05	g	VITAMINA A	279,35	Mcg	CHO	56,09	g	VITAMIN A A	2200,32	Mcg
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura e couve	Polenta com carne moída ao molho + abobrinha refogada + espinafre		Purê de batata s/leite com carne moída + salada de abobrinha	Sopa de frango + mandioca +beterraba + abobrinha	LIP	18,01	g	VITAMINA C	79,50	Mg	LIP	17,65	g	VITAMIN A C	43,17	Mg
	SEGUNDA (12/09)	TERÇA (13/09)	QUARTA (14/09)	QUINTA (15/09)	SEXTA (16/09)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MICRONUTRIENTES		
Desjejum	Chá de erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + melão picado	Mingau de aveia com banana com leite s/ lactose	Suco de maçã integral + salada de frutas (mamão, maçã, laranja)	Creme de manga + banana e aveia	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite s/ lactose + biscoito caseiro com aveia e maçã	KCAL	728,01	Kcal	CALCIO	171,33	Mg	KCAL	588,11	Kcal	CALCIO	168,12	Mg
Almoço	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + espinafre + tangerina	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa, brócolis) + banana	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melancia	Arroz integral + feijão carioca + carne moída ao molho + rúcula + polenta + salada de cenoura + tangerina	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, escarola) + salada de pepino + melão	PTN	25,36	g	FERRO	3,62	Mg	PTN	23,65	g	FERRO	2,52	Mg
Lanche	Sagu + maçã	Vitamina de frutas (banana, morango) com leite s/ lactose + biscoito caseiro com aveia e maçã	Leite s/ lactose + panqueca de banana com aveia s/ lactose	Iogurte natural s/ lactose com banana e morango batido	Purê de abacate com banana	CHO	118,51	g	VITAMINA A	1759,18	Mcg	CHO	82,90	g	VITAMIN A A	3812,81	Mcg
Jantar	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Macarrão com carne moída + chuchu refogado + espinafre	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata, rúcula)	Sopa de feijã (batata, carne, cenoura e couve) + laranja	LIP	18,6	g	VITAMINA C	56,31	Mg	LIP	14,19	g	VITAMIN A C	61,25	Mg
	SEGUNDA (19/09)	TERÇA (20/09)	QUARTA (21/09)	QUINTA (22/09)	SEXTA (23/09)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MICRONUTRIENTES		
Desjejum	Leite s/ lactose + maçã picada	Suco de abacaxi natural + ovo mexido + couve + mamão	Purê de abacate com banana	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite s/ lactose + biscoito caseiro com aveia e maçã s/ lactose	Leite s/ lactose + panqueca de banana com aveia s/ lactose	KCAL	785,70	Kcal	CALCIO	242,37	Mg	KCAL	513,04	Kcal	CALCIO	189,57	Mg
Almoço	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + couve + purê de batata s/leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz + feijão preto + peixe ao molho + pirão do molho do peixe + salada de alface	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + abobrinha com milho + rúcula + mamão	Arroz + feijão preto + barreado + couve + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	PTN	27,63	g	FERRO	3,95	Mg	PTN	24,58	g	FERRO	2,63	Mg
Lanche	Chá de erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + melão picado	Leite s/ lactose + panqueca de banana com aveia s/ lactose	Suco de abacaxi natural + ovo mexido + maçã picada	Creme de banana, maçã e leite s/ lactose	Iogurte natural s/ lactose com banana e morango batido	CHO	104,70	g	VITAMINA A	1850,09	Mcg	CHO	72,86	g	VITAMIN A A	1895,24	Mcg
Jantar	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Arroz carreteiro com carne, cenoura e babata + salada de acelga + brócolis	Polenta com frango ao molho + salada de alface + agrião	Macarrão com carne moída + cenoura refogada + espinafre	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)	LIP	20,00	g	VITAMINA C	67,50	Mg	LIP	14,6	g	VITAMIN A C	47,60	Mg
	SEGUNDA (26/09)	TERÇA (27/09)	QUARTA (28/09)	QUINTA (29/09)	SEXTA (30/09)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ MICRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MACRONUTRIENTES			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE MICRONUTRIENTES		
Desjejum	Iogurte natural s/ lactose com banana e morango batido	Leite s/ lactose + mamão picado	Chá de erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + melão picado	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite s/ lactose + biscoito caseiro de aveia com maçã s/ lactose	Suco integral de uva + panqueca colorida s/ lactose (couve)	KCAL	695,93	Kcal	CALCIO	242,37	Mg	KCAL	546,30	Kcal	CALCIO	182,66	Mg
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho esfiado + salada de acelga com cenoura + melancia	Arroz + feijoada com cubos de carne bovina + couve + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + carne moída com cenoura e chuchu + agrião + salada de aface + maçã	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de beterraba + brócolis + caqui	Arroz + feijão carioca + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + tangerina	PTN	27,63	g	FERRO	3,95	Mg	PTN	21,19	g	FERRO	2,77	Mg
Lanche	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite s/ lactose + biscoito caseiro com aveia e maçã s/ lactose	Suco integral de uva + panqueca colorida s/ lactose (cenoura)	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, laranja, mamão) com aveia	Leite s/ lactose com mamão picado	Suco de maracujá + banana com aveia	CHO	104,70	g	VITAMINA A	1850,09	Mcg	CHO	83,59	g	VITAMIN A A	3897,55	Mcg
Jantar	Purê de batata s/ lactose + carne moída ao molho + salada de alface + agrião	Polenta + frango ao molho + salada de abobrinha com cenoura	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata, rúcula)	Risosto de frango (batata, cenoura, milho, ervilha, escarola)	Macarrão com carne moída + chuchu refogada + espinafre	LIP	20,00	g	VITAMINA C	67,45	Mg	LIP	15,9	g	VITAMIN A C	73,96	Mg

Patrícia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Lidianne Correia Costa Stofella
CRN 8ª REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional