

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE

HORÁRIOS		SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07
SEMANA 1	<b>DESJEJUM (8:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de camomila</li> <li>Bolo sem açúcar MASSA COM LEITE ZERO LACTOSE (receitas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de erva doce</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com omelete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Pão de queijo (polvilho, leite ZERO LACTOSE, ovos, SEM QUEIJO, óleo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Pão caseiro geleia de morango sem açúcar</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina</li> <li>Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE</li> <li>Salada repolho com tomate</li> <li><b>Fruta:</b> laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Coxa de frango picado ao molho de tomate</li> <li>Refogado de couve</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> <li><b>Fruta: banana</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão</li> <li>Farofa de biju com carne moída e legumes</li> <li>Salada de cenoura e brócolis</li> <li><b>Fruta:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Lentilha</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa E FAZER COM LEITE ZERO LACTOSE)</li> <li>Saladas de couve flor.</li> <li><b>Fruta:</b> melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de: repolho</li> <li><b>Frutas:</b> abacaxi e melão picados</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Mamão</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas (banana, mamão, maçã e pera)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Mamão</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Maçã</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina</li> <li>Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE</li> <li>Salada repolho com tomate .</li> <li><b>Fruta:</b> laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Coxa de frango picado ao molho de tomate</li> <li>Refogado de couve</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> <li>Fruta: banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de arroz com frango e legumes</li> <li><b>Frutas:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Lentilha</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA).</li> <li>Saladas de couve flor.</li> <li><b>Fruta:</b> melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de repolho</li> <li><b>Frutas:</b> abacaxi e melão picados</li> </ul>

Cabotiá, brócolis, abobrinha, batata doce, ora-pro-nobis, espinafre, e outros legumes incluir na composição dos cardápios.

Textura / consistência da alimentação a partir de 1 ano : alimentos cortados, passar gradativamente para a alimentação da família, sempre respeitando a individualidade da criança.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	LÍPIDEO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Manhã: Desjejum e almoço	420	64,5	17,7	11,3	28,9	40	129	2,4
Tarde: Lanche e jantar	341,3	61,9	13,9	5,8	6,5	67,7	72	2,1
Referências 30% da NED	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1

HORÁRIOS		SEGUNDA 25/07	TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07
SEMANA 2	DESJEJUM (8:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de camomila</li> <li>Torta salgada de frango com legumes USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de erva</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZEWRO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Bolo sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA (receita)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Pão caseiro com geleia de uva sem açúcar</li> </ul>
	ALMOÇO (10:45)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne bovina em cubos com legumes</li> <li>Saladas: repolho e cenoura.</li> <li><b>Frutas:</b> laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Carne moída ao molho</li> <li>Couve refogada</li> <li>Saladas: alface e tomate.</li> <li><b>Frutas:</b> banana com morango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>carne suína picadinha.</li> <li>Salada mista</li> <li><b>Fruta:</b> manga picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Macarrão parafuso com peito de frango picado ao molho</li> <li>Couve flor e tomate</li> <li><b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Íscas bovinas ao molho de tomate</li> <li>Purê de batata com leite zero lactose.</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface)</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi</li> </ul>
	LANCHE (14:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Banana</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Pêra</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ maçã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas (3 frutas variadas)</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Mamão</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Maçã</li> </ul> Ou vitamina
	JANTAR (16:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro com milho e ervilha</li> <li>Saladas: repolho e cenoura.</li> <li><b>Fruta:</b> laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Carne moída ao molho</li> <li>Couve refogada</li> <li>Saladas: alface e tomate.</li> <li><b>Frutas:</b> banana com morango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto,</li> <li>carne suína picadinha.</li> <li>Salada mista</li> <li><b>Fruta:</b> manga picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Macarrão parafuso com peito de frango picado ao molho</li> <li>Couve flor e tomate</li> <li><b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Torta salgada c/ carne e legumes</li> <li><b>Suco de fruta natural</b> (laranja abacaxi ou manga)</li> </ul>

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044