

	<b>CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023 INTOLERANTE A LACTOSE</b>				
	<b>Segunda-feira</b> <b>30/10</b>	<b>Terça-feira</b> <b>31/10</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>01/11</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>02/11</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>03/11</b>
<b>Desjejum 07h50min</b> <b>as 08h20min</b>	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	Chá de sabor	Leite sem lactose com chocolate e cacau	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Almoço 10h30min</b>	Arroz, feijão preto, quirera, carne suína refogada, salada e sobremesa fruta	Arroz + integral misturado, feijão carioca, polenta cremosa, carne moída com molho, salada e sobremesa fruta	Risoto colorido com cenoura milho e ervilha, maionese sem lactose, lentilha e saladas sobremesa fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Lanche da tarde I</b> <b>14h30min</b>	Sagu com suco integral, bolacha sem lactose e fruta	Bolo de maçã com aveia (s/leite) chá e fruta	Torta salgada (leite zero lactose), chá e fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Lanche da tarde II</b> <b>16h30min</b>	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>

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

**Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.**

***Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.***

  
**Vanessa Pan**  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800

	<b>CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023 INTOLERANTE A LACTOSE</b>				
	<b>Segunda-feira</b> <b>06/11</b>	<b>Terça-feira</b> <b>07/11</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>08/11</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>09/11</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>10/11</b>
<b>Desjejum 07h50min</b> <b>as 08h20min</b>	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão c/ doce, bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido
	Chá de sabor	Leite sem lactose com chocolate e cacau	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo	Leite sem lactose com chocolate e cacau	Chá de sabor
<b>Almoço 10h30min</b>	Arroz, feijão preto, panqueca de cenoura e beterraba com carne moída ou frango salada e sobremesa fruta	Arroz colorido, feijão preto, frango ao molho com mandioca, saladas e sobremesa fruta	Arroz branco, lentilha, batata com carne moída ao molho, saladas e sobremesa fruta	Arroz branco, feijão carioca, peito de frango e coxa ao molho, polenta cremosa, saladas e sobremesa fruta	Arroz + integral misturado, feijão preto, batata doce, carne suína, saladas e sobremesa fruta
<b>Lanche da tarde I</b> <b>14h30min</b>	Farofa colorida com ovo suco de uva e fruta	Quibe assado, chá de abacaxi, e fruta	Chineque (com creme sem lactose) e coco, suco de maracujá e fruta	Sanduíche com peito de frango (sem lactose), chá e fruta	Bolo de banana com aveia, (sem leite) suco e fruta
<b>Lanche da tarde II</b> <b>16h30min</b>	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

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

**Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.**

**Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.**

  
**Vanessa Pan**  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800

	CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023 INTOLERANTE A LACTOSE				
	<b>Segunda-feira</b> <b>13/11</b>	<b>Terça-feira</b> <b>14/11</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>15/11</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>16/11</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>17/11</b>
<b>Desjejum 07h50min</b> <b>as 08h20min</b>	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	<b>FERIADO</b>	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido
	Chá de sabor	Leite sem lactose com chocolate e cacau	<b>FERIADO</b>	Leite sem lactose com chocolate e cacau	Chá de sabor
<b>Almoço 10h30min</b>	Arroz + integral misturado, feijão carioca, quirera com peito de frango, saladas e sobremesa fruta	Arroz branco, feijão preto, macarrão caseiro, carne moída ou frango e saladas, sobremesa fruta	<b>FERIADO</b>	Arroz colorido, lentilha, farofa colorida, coxa refogada com cebola, saladas e sobremesa fruta	Risoto colorido, feijão preto, maionese de mandioca sem lactose e batata, saladas e sobremesa fruta
<b>Lanche da tarde I</b> <b>14h30min</b>	Canjica com leite se lactose ou quibe em pedaços, chá e fruta	Sanduíche (pão mini dog.) com carne moída, chocolate quente s/ lactose e fruta	<b>FERIADO</b>	Bolo de fubá sem leite, suco e fruta	Polentinha cremosa, com legumes e carne moída + fruta
<b>Lanche da tarde II</b> <b>16h30min</b>	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	<b>FERIADO</b>	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

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

**Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.**

**Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.**

  
**Vanessa Pan**  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800

	CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023 INTOLERANTE A LACTOSE				
	<i>Segunda-feira</i> 20/11	<i>Terça-feira</i> 21/11	<i>Quarta-feira</i> 22/11	<i>Quinta-feira</i> 23/11	<i>Sexta-feira</i> 24/11
Desjejum 07h50min as 08h20min	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Pão c/ doce, bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido
	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo	Leite sem lactose com chocolate e cacau	Chá de sabor
Almoço 10h30min	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Arroz, lentilha, farofa colorida, peixe empanado assado ou refogado, saladas e sobremesa fruta	Arroz parb + integral, feijão preto, almondegas ao molho, macarrão penne, saladas sobremesa fruta	Arroz branco, feijão carioca, estrogonoff,(com creme de leite s/lactose) batata com orégano, saladas e sobremesa fruta
Lanche da tarde I 14h30min	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Sagu com suco integral, bolacha sem lactose e fruta	Bolo de mandioca sem leite com coco, suco de maracujá, (bolacha salgada se necessário) e fruta	Quibe em pedaços e cereal matinal com Vitamina de frutas s/lactose (Banana, maçã e cenoura),
Lanche da tarde II 16h30min	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

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

**Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.**

***Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.***

  
**Vanessa Pan**  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800

	<b>CRECHE (1-3 ANOS) – NOVEMBRO/2023 INTOLERANTE A LACTOSE</b>				
	<b>Segunda-feira</b> <b>27/11</b>	<b>Terça-feira</b> <b>28/11</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>29/11</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>30/11</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>01/12</b>
<b>Desjejum 07h50min</b> <b>as 08h20min</b>	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão c/ doce, bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha salgada sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido
	Chá de sabor	Leite sem lactose com chocolate e cacau	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo	Leite sem lactose com chocolate e cacau	Chá de sabor
<b>Almoço 10h30min</b>	Arroz, feijão carioca, polenta cremosa, coxa ao molho e saladas e sobremesa fruta	Arroz branco, lentilha, carne em cubos ao molho com mandioca (vaca atolada), saladas e sobremesa fruta	Arroz colorido, feijão preto, macarrão caseiro com coxa ao molho, saladas e sobremesa fruta	Arroz parb + integral, feijão carioca, peixe assado ou refogado, farofa colorida, e saladas sobremesa fruta	Carreteiro com carne bovina, feijão preto, purê de batata s/lactose, salada colorida sobremesa fruta
<b>Lanche da tarde I</b> <b>14h30min</b>	Pipoca salgada, bolacha salgada s/lactose, suco e fruta	Bolo de maçã com aveia sem leite e chá natural de abacaxi e fruta	Esfiha, suco e fruta	Sagu, pão de queijo sem lactose, e fruta	Farofa colorida com ovo, chá e fruta
<b>Lanche da tarde II</b> <b>16h30min</b>	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços	Fruta em pedaços

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

**Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.**

***Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.***

  
**Vanessa Pan**  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800