

**CARDÁPIO CMEI****MATERNAL****Cardápio 4**  
**24/10/2022 á 28/10/22**1 á 4 anos  
**Sem lactose**

Dra. Samara A.T. Kinoshita  
Nutricionista CRN 8-7108  
Especialista em nutrição clínica, metabolismo e esporte  
[e-mail:nutricaouniflor@gmail.com](mailto:nutricaouniflor@gmail.com)

Refeições	Café da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Horários	07:00	10:30	14:00	16:00
<b>Segunda-feira</b>	Biscoito doce e chá mate	Arroz branco com carne bovina em molho e salada de alface+ mamão	Chá mate + biscoito doce + banana	Arroz com feijão + carne bovina músculo + salada de alface + cenoura cozida
<b>Terça-feira</b>	Bolo simples com leite	Arroz com filé de frango picado + tomate+ Feijão+salada de repolho + maçã	Banana+ laranja + chá mate	Sopa de macarrão com filé de frango + batata + abóbora cozida
<b>Quarta-feira</b>	Chá mate com Biscoito doce	Carne bovina moída com arroz+feijão + salada acelga+ tomate + maçã	Pão com manteiga + leite sem lactose + mamão	Arroz com feijão, carne de panela em molho + cenoura cozida
<b>Quinta-feira</b>	Bolo simples com leite	Arroz com feijão e filé de peixe em molho + salada de alface + chuchu+ laranja	Bolo simples + laranja + maçã	arroz+ Polenta com carne de panela + salada de couve refogada
<b>Sexta-feira</b>	Chá mate com Biscoito doce	Arroz, feijão+ carne bovina+salada de couve e cenoura cozida+ abóbora cozida+ mamão	Maçã + mamão + leite sem lactose (servir separado)	Macarrão com molho de tomate+ carne bovina cozida + salada de alface + batata + cenoura cozidas

\*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio (de acordo com a disponibilidade de alimentos)

Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa

Ofertar salada verde sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde

Produtos alimentícios e as preparações culinárias dos alunos do CMEI, que são intolerantes a lactose, não poderá conter ingredientes como leite e derivados (leite, queijo, mussarela, brigadeiro, requeijão, manteiga, creme de leite, leite condensado, creme de leite, doce de leite, biscoitos recheados, patês). No entanto, se o rótulo do alimento ou produto alimentício, estiver descrito SEM LACTOSE, ai poderá ofertar.