



CARDÁPIO CMEI
Educação Infantil - Maternal - Sem lactose
1 ano á 4 anos e 11 meses
02/10/2023 á 06/10/2023
Cardápio 4

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
Segunda-feira	Biscoito doce +leite sem lactose	Macarrão parafuso com carne moída em molho e salada de alface+ mamão	Chá mate + bolo simples + banana	Arroz com feijão + carne moída + salada de alface + cenoura cozida
Terça-feira	Pão com manteiga + chá mate	Arroz + feijão+ tomate+ filé de tilápia +salada de alface+ maçã	melão+ laranja + chá mate	Sopa de macarrão com frango + batata + abóbora cozida
Quarta-feira	Leite sem lactose + bolo simples	Arroz+feijão+ carne em cubos+ salada repolho+ tomate + melão	Pão com manteiga + leite s/ lactose + mamão	arroz+ feijão com carne moída + cenoura cozida+salada de repolho
Quinta-feira	Pão caseiro com chá mate	Arroz +mandioca cozida+ carne moída + salada de alface + chuchu+ banana	Bolo simples + laranja + maçã	arroz+Polenta com carne de panela + salada de couve refogada
Sexta-feira	Bolo simples + leite s/ lactose	Arroz+purê de batata+ filé de frango assado+salada de couve e cenoura cozida+ abóbora cozida+ mamão	Maçã + mamão + leite s/ lactose (servir separado)	Macarrão com molho de tomate+ frango cozido + 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.