

**CARDÁPIO NOVEMBRO ALERGIA AO OVO E INTOLERANTE A LACTOSE – LANCHE DA MANHÃ E TARDE**

			QUARTA-FEIRA 01/11//2023	QUINTA-FEIRA/ 02/11//2023	SEXTA-FEIRA 03/11/2023
			Fruta		
Lanche 2	<b>Alergia:</b> tomate, frutos do mar, abacaxi, oleaginosas (amendoim, nozes, etc.) e ovo frito/cozido. <b>Fazer os molhos sem tomate</b>		Polenta, Frango ao molho, couve refogada (horta). Salada: cenoura e repolho ralado	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>

**CARDÁPIO NOVEMBRO ALERGIA AO OVO E INTOLERANTE A LACTOSE – LANCHE DA MANHÃ E TARDE**

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/11/2023	TERÇA-FEIRA 07/11/2023	QUARTA-FEIRA 08/11/2023	QUINTA-FEIRA 09/11/2023	SEXTA-FEIRA 10/11/2023
	Fruta	Biscoito de polvilho Leite sem lactose	Maça	Abacaxi	Chá natural Biscoito de polvilho
Lanche 2	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura e espinafre (da horta) . Salada: folhas	Mandioca cozida com molho de frango e legumes Saladas variadas. Banana	Sopa de feijão com carne e legumes (cenoura, chuchu, couve flor, espinafre horta)	Pão caseirinho com doce iogurte sem lactose e Salada de frutas	Macarrão sem GLÚTEN com frango ao molho Brócolis e beterraba cozida

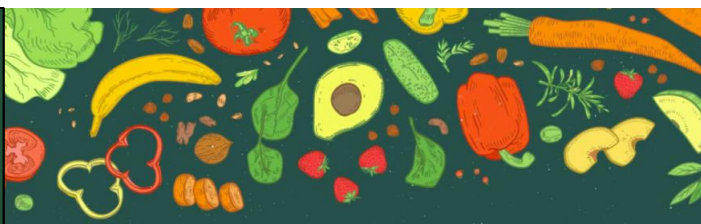
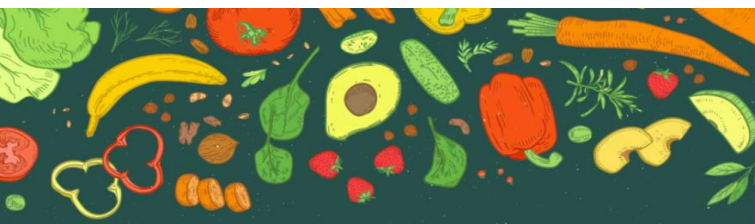
**CARDÁPIO NOVEMBRO ALERGIA AO OVO E INTOLERANTE A LACTOSE – LANCHE DA MANHÃ E TARDE**

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/11/2023	TERÇA-FEIRA 14/11/2023	QUARTA-FEIRA 15/11/2023	QUINTA-FEIRA 16/11/2023	SEXTA-FEIRA 17/11/2023
	Biscoito de polvilho Leite sem lactose com cacau	Maça		Chá de frutas Biscoito de Gergelim	Chá natural Pão com queijo sem lactose
Lanche 2	Arroz, feijão, cubos de frango salada de alface e laranja	Mandioca com carne de gado, legumes cozido e salada de alface	FERIADO	Canjiquinha com carne suína. Salada: Beterraba cozida e repolho e cenoura ralada	Arroz integral, feijão, peixe assado com legumes e salada colorida.

**CARDÁPIO NOVEMBRO ALERGIA AO OVO E INTOLERANTE A LACTOSE – LANCHE DA MANHÃ E TARDE**

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/11/2023	TERÇA-FEIRA 21/11/2023	QUARTA-FEIRA 22/11/2023	QUINTA-FEIRA 23/11/2023	SEXTA-FEIRA 24/11/2023
	Biscoito de Gergelim Leite sem lactose com cacau	Maça	Melão	Banana com abacate e aveia	Pão com mel Chá natural
Lanche 2	Arroz integral, feijão, carne de panela. Salada: rúcula e pepino	Canjiquinha com carne moída. Salada: Beterraba e cenoura ralada	Risoto de frango com legumes. Salada verde (mix)	*Pão de legumes com queijo <b>SEM LACTOSE</b> , presunto. Suco de uva integral * É SEM OVO	Arroz, Grão de bico, frango em iscas, farofa colorida. Salada: repolho ralado e cenoura ralada

**CARDÁPIO NOVEMBRO ALERGIA AO OVO E INTOLERANTE A LACTOSE – LANCHE DA MANHÃ E TARDE**



5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/11/2023	TERÇA-FEIRA 28/11/2023	QUARTA FEIRA 29/11/2023	QUINTA FEIRA 30/11/2023	SEXTA FEIRA 01/12/2023
	Biscoito de polvilho com suco de uva	Abacaxi com morango		Melancia	Leite sem lactose com cacau Pão com mel
Lanche 2	Feijoada divertida (feijão e carne desfiada e legumes), farofa colorida e couve refogada. Laranja	Arroz, Grão de bico, peito de frango com legumes ou espinafre da horta e Salada verde (horta)	FERIADO	Pão de vegetais com doce e Vitamina de frutas sem açúcar (leite sem lactose)	Macarrão sem glúten ao molho de carne moída, brócolis e cenoura e mix de salada

**OBSERVAÇÃO:** As frutas da época poderão ser acrescentadas em qualquer dia do cardápio. Os tipos de frutas podem sofrer alterações, assim como as saladas e legumes. Podem ocorrer alterações no cardápio de acordo com as entregas dos produtos. Qualquer alteração comunicar a nutricionista.

Composição Nutricional	Faixa etária/ Período Parcial	Energia (kcal)	(g)	Proteína Kcal Vet	%	(g)	Lipídeos Kcal	% Vet	( g)	Carboidratos kcal	% Vet	Sódio (mg)
	4 a 5 anos	270,85	11,16	44,62	16%	5,42	48,79	18%	45,81	183,25	66%	241,04
	6 a 10 anos	328,95	13,27	63,08	16%	7,39	66,49	20%	53,90	215,61	64%	283,58