

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

			QUARTA-FEIRA 01/11/2023	QUINTA-FEIRA/ 02/11/2023	SEXTA-FEIRA 03/11/2023
	<b>Fazer uso dos produtos do A F Laudelino (todos são sem leite)</b>		Fruta		
Lanche 2			Polenta, Frango ao molho, couve refogada (horta). Salada: cenoura e repolho ralado	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>

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

<b>2ª SEMANA</b>	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 salgado integral Leite sem lactose com cacau	Maça	Abacaxi	Chá natural Bolacha caseira (Laudelino), OU BISCOITO SEM LACTOSE
Lanche 2	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura e espinafre (da horta) . Salada: folhas	Arroz, mandioca cozida com molho de frango e legumes Saladas variadas	Sopa de feijão com carne e legumes (cenoura, chuchu, couve flor, espinafre horta)	Cuca (Odete/ Laudelino) com iogurte sem lactose e Salada de frutas	Arroz, feijão, ovo cozido, farofa colorida, salada e fruta

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

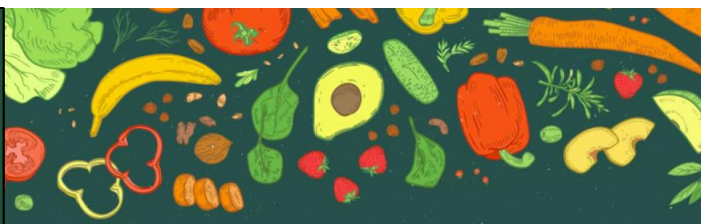
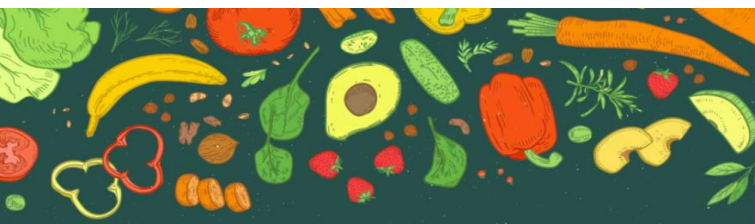
<b>3ª SEMANA</b>	SEGUNDA-FEIRA 13/11/2023	TERÇA-FEIRA 14/11/2023	QUARTA-FEIRA 15/11/2023	QUINTA-FEIRA 16/11/2023	SEXTA-FEIRA 17/11/2023
------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

	Bolacha caseira (Laudelino). OU BISCOITO SEM LACTOSE Leite sem lactose com cacau	Maça		Chá de frutas Biscoito salgado integral	Chá natural Pão com queijo sem lactose
Lanche 2	Macarrão parafuso com frango ao molho Brócolis e beterraba cozida	Mandioca com carne, legumes cozido e salada de alface com tomate	FERIADO	Canjiquinha com carne suína. Salada: Beterraba cozida e repolho ralado com abacaxi	Arroz integral, feijão, peixe assado com legumes e salada colorida.

CARDÁPIO NOVEMBRO 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 SEM LACTOSE, presunto. Suco de uva integral	Arroz, feijão, frango em iscas, farofa colorida. Salada: repolho ralado e tomate

CARDÁPIO NOVEMBRO 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 salgado integral com suco de uva	Abacaxi e morango	Feriado	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, feijão carioca, ovo mexido com legumes ou espinafre da horta e Salada verde (horta)	FERIADO	Bolacha caseira (Odete/Laudelino) e Vitamina de frutas sem açúcar (leite sem lactose)	Macarrão caseiro integral com frango 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)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% Vet	(g)	Kcal	% Vet	( g)	kcal	% Vet	
	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