



# PREFEITURA DE NOVA TRENTO

## Secretaria Municipal de Educação

### CARDÁPIO CRECHES - OUTUBRO/ 2024



**CRIANÇAS ATÉ 1 ANO É PROIBIDO O USO DE SAL NAS PREPARAÇÕES**

Semana: 01.10 a 04.10, 14.10 a 18.10, 29.10 e 31.10 **INTOLERÂNCIA À LACTOSE E AO GLÚTEN** 28.10 – FERIADO – DIA DO SERVIDOR PÚBLICO

Refeição	2ª Feira 14.10	3ª Feira 01.10/15.10/29.10	4ª Feira 02.10/16.10/30.01	5ª Feira 03.10/17.10/31.10	6ª Feira 04.10/18.10
8:00 Lanche manhã	<b>Melão</b> Leite <b>SEM LACTOSE</b> Rosquinha de polvilho <b>SEM LEITE E SEM QUEIJO</b>	<b>Maçã</b> Vitamina de frutas Pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b>	<b>Banana</b> Leite <b>SEM LACTOSE</b> Pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b>	<b>Laranja</b> Vitamina de frutas (Leite <b>SEM LACTOSE</b> ) Sanduíche (pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> com queijo <b>SEM LACTOSE</b> , tomate)	<b>Melancia</b> Leite <b>SEM LACTOSE</b> Pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> c/ doce de frutas s/ açúcar
10:30 Almoço	Carreteiro (iscas de carne, arroz) Repolho refogado Tomate/Pepino	Arroz, lentilha c/ <b>cenoura</b> Carne moída refogada Alface/Beterraba ralada	Arroz, <b>feijão</b> , Farofa de ovo, Legumes refogados (batata doce, abobrinha, tomate, cebola, temp. verde) Chicória	Arroz, feijão Filé de peixe Jardineira de legumes (cenoura, couve-flor, abobrinha) Espinafre	Frango ao molho de <b>tomate</b> Macarrão Acelga/Cenoura cozida
14:00 Lanche Tarde	<b>FRUTAS</b> Pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b>	<b>FRUTAS</b> Sanduíche (pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> com queijo <b>SEM LACTOSE</b> , tomate)	<b>FRUTAS</b> Batata doce assada	<b>FRUTAS</b> Rosquinha de polvilho <b>SEM LEITE E SEM QUEIJO</b>	<b>FRUTAS</b> Bolo <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> de frutas s/ açúcar
Janta 16:00	Minestra (cenoura, chuchu, arroz, feijão) Laranja	Macarrão <b>SEM GLÚTEN</b> ao molho de tomate Frango assado Espinafre e tomate	Polenta Carne moída <b>ensopada</b> Legumes refogados (batata doce, berinjela, cenoura) Couve/Tomate	Sopa de legumes (arroz, cenoura, chuchu, abobrinha)	Arroz, feijão Isclas de carne aceboladas Purê de abóbora Alface

Semana: 07/10 a 11/10 e 21/10 a 25/10

Refeição	2ª Feira 07.10/21.10	3ª Feira 08.10/22.10	4ª Feira 09.10/23.10	5ª Feira 10.10/24.10	6ª Feira 11.10/25.10
8:00 Lanche manhã	<b>Maçã</b> Leite <b>SEM LACTOSE</b> Bolo <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> de laranja s/ AÇÚCAR	<b>Melancia</b> Leite <b>SEM LACTOSE</b> Pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> c/ doce de frutas s/ açúcar	<b>Laranja</b> Leite <b>SEM LACTOSE</b> Misto (pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> com queijo <b>SEM LACTOSE</b> , tomate)	<b>Banana</b> Leite <b>SEM LACTOSE</b> Pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b>	<b>Laranja lima</b> Vitamina de frutas (Leite <b>SEM LACTOSE</b> ) Pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b>
10:30 Almoço	Arroz, isclas de carne ensopada Alface/Tomate	Arroz, <b>feijão</b> , <b>Aipim cozido</b> Carne moída refogada Repolho ralado/Cenoura cozida	Polenta Frango ensopado c/ batata Espinafre/ Cenoura ralada	Arroz, <b>feijão</b> Isclas refogadas Rúcula/Beterraba ralada	Arroz, feijão c/ carne suína, Abobrinha refogada Pepino/Berinjela
14:00 Lanche Tarde	<b>FRUTAS</b> Rosquinha de polvilho <b>SEM LEITE E SEM QUEIJO</b>	<b>FRUTAS</b> Danoninho saudável (banana, morango congelado e água)	<b>FRUTAS</b> Buraco quente (pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> c/ carne moída)	<b>FRUTAS</b> <b>Suco de uva</b> Pão caseiro <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> com queijo <b>SEM LACTOSE</b> , tomate no forno	<b>FRUTAS</b> Torta de carne <b>SEM LEITE SEM GLÚTEN</b> c/ legumes (cenoura, vagem, brócolis)
Janta 16:00	Minestra (feijão, arroz, cenoura, brócolis) Laranja	Risoto de frango (arroz, frango, cenoura, vagem) Pepino/Beterraba cozida	Arroz, feijão Farofa de ovo Cenoura refogada com temp. verde Repolho ralado/Chuchu	Canja (frango, batata, chuchu, cenoura, arroz)	Macarrão c/ carne moída Alface/Beterraba ralada

Obs1. As frutas e as verduras poderão ser substituídas conforme a época, a disponibilidade das mesmas e a produção da horta.

Obs2. Quando houver fruta no cardápio, esta será oferecida primeira.

Obs3. Todas as preparações e os alimentos servidos são sem adição de açúcar e redução de sal.

Carolina Sardá Estuqui  
Nutricionista CRN10 – 0661

