

CARDÁPIO 3
CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS
DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 31/12/2018	Terça-Feira 01/01/2019	Quarta-Feira 02/01/2019	Quinta-Feira 03/01/2019	Sexta-feira 04/01/2019					
DESJEJUM			LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE LEITE					
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	MACARRÃO AO SUGO (molho de tomate) FEIJÃO LINGUIÇA COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO (purê de andioca, frango desfiado e cenoura ralada) GELATINA DE CEREJA	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERDE SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA MAÇA					
LANCHE			CANJICA	BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE SUCO DE LIMÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã e mamão)					
JANTAR			CALDO VERDE (purê de batata, frango couve, tomate e cenoura ralada)	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA , MANDIOQUINHA, CHUCHUE ABÓBORA PAULISTA	CREME DE MANDIOCA (purê de mandioca, carne moída, cará, chuchu, e cenoura ralada)					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
976,87	136,97	13,31	31,63	35,19	899,66	98,53	351,98	94,61	10,76	2,23

Priscilla Martins
Nutricionista
CRN nº 36.857

Cardápio sujeito à alterações

Adriana D. Galvão
Nutricionista
CRN nº 36.857

CARDÁPIO 3
CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS
DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR
Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 07/01/2019	Terça-Feira 08/01/2019	Quarta-Feira 09/01/2019	Quinta-Feira 10/01/2019	Sexta-feira 11/01/2019					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE MARIA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER INTEGRAL					
ALMOÇO	ARROZ FRANGO COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU MELÃO	ARROZ FEIJÃO MOELA COM TOMATE E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA GELATINA DE UVA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, ervilha e cenoura) FEIJÃO MACÃ	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída, abobrinha e beterraba) PEPINO SALADA DE LARANJA	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FEIJÃO PERNIL COM TOMATE E BATATA BANANA					
LANCHE	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	BOLO DE LARANJA SUCO DE ABACAXI COM COUVE	PAVÊ DE CHOCOLATE	TORTA DE CARNE (carne moída, ervilha e cenoura ralada) SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	ARROZ DOCE					
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E REPOLHO	CANJA DE GALINHA (arroz, frango, batata, cenoura e tomate)	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, MANDIOQUINHA E BRÓCOLIS	CREME DE ABÓBORA (purê de abóbora moranga, frango desfiado, abóbora paulista, cenoura e tomate)	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, BETERRABA E VAGEM					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
986.57	141.85	13.71	35.46	31.98	731.63	94.38	372.63	86.17	11.99	2.88

Cardápio sujeito à alterações

Dieta
Marina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Marina C. Martins
Adm. C. Silva A.D. Galvão
Nutricionista
CRN - 35530

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS
DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 14/01/2019	Terça-Feira 15/01/2019	Quarta-Feira 16/01/2019	Quinta-Feira 17/01/2019	Sexta-feira 18/01/2019					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE COCO					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E ABOBRINHA LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE MILHO SALADA DE ABÓBORA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM VAGEM E TOMATE GELATINA DE FRAMBOESA	MACARRÃO MOLHO ROSÉ (molho tomate com molho branco, frango, abóbora paulista e chuchu) FEIJÃO SALADA DE COUVE MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE (carne em cubos, batata doce, abóbora paulista, tomate e repolho) BANANA					
LANCHE	CANJICA	BISCOITO ROSQUINHA DE COCO SUCO DE MELANCIA	MINGAU DE COCO	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã e mamão)	TORTA DE BANANA SUCO DE LIMÃO COM COUVE					
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, BERINJELA E TOMATE	CREME MIX DE LEGUMES (batata, couve-flor, chuchu, cenoura e frango)	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E COUVE	CREME DE INHAME (purê de inhame, carne moída, chuchu, brócolis e abobrinha)	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, CENOURA E ESCAROLA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
894.92	137.95	13.92	32.22	25.52	1.078.78	84.45	358.22	90.97	10.32	2.56

Cardápio sujeito à alterações

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

Marcelo C. Sônia A.D. Galvão
Nutricionista
CRN - 35.856

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS
DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 21/01/2019	Terça-Feira 22/01/2019	Quarta-Feira 23/01/2019	Quinta-Feira 24/01/2019	Sexta-feira 25/01/2019					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER INTEGRAL	LEITE COM ACHOCOLATADO BANANA PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ROSQUINHA DE CHOCOLATE					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVO (farinha de milho, ovo e cenoura ralada) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PEIXE COM TOMATE E ABOBORA MORANGA SALADA DE CENOURA RALADA MELANCIA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e milho) FEIJÃO MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE TOMATE GELATINA DE MORANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM REPOLHO E TOMATE MAMÃO					
LANCHE	ARROZ DOCE	TORTA DE LEGUMES (cenoura, chuchu e tomate) SUCO DE MELÃO	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	PUDIM DE BAUNILHA	BOLO DE BETERRABA SUCO DE LARANJA					
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, INHAME, ABÓBORA MORANGA E ACELGA	CREME DE BATATA-DOCE (purê de batata doce, carne moída, cará, chuchu e tomate	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, ABOBRINHA E COUVE	CREME DE MANDIOQUINHA (purê de mandioquinha, frango, batata, tomate e cenoura)	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, CENOURA RALADA E VAGEM					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas					
					Minerais					
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
964	135,28	13,33	33,12	32,76	924,67	87,49	360,85	72,93	11,06	2,47

Cardápio sujeito à alterações

Prof.ª Dr.ª C. Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

Prof.ª Dr.ª A. D. Galvão
Nutricionista
CRN - 35560

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS
DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 28/01/2019	Terça-Feira 29/01/2019	Quarta-Feira 30/01/2019	Quinta-Feira 31/01/2019	Sexta-feira 01/02/2019					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE COCO					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CENOURA E CHUCHU MELANCIA	RISOTO DE CARNE (arroz, molho de tomate, carne moída, ervilha e abóbora moranga) FEIJÃO SALADA DE CHUCHU MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM COUVE E CENOURA SALADA DE REPOLHO LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abobrinha e tomate) FEIJÃO GELATINA DE LIMÃO					
LANCHE	MINGAU DE CHOCOLATE	CANIJA	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã e mamão)	BOLO DE PÃO DE LÓ DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE DOCE DE LEITE CREMOSO SUCO DE LARANJA COM COUVE	SANDUÍCHE NATURAL (pão integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface) SUCO DE MARACUJÁ					
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLORES	CANJA DE GALINHA (arroz, frango, batata, cenoura e tomate)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BATATA-DOCE, CHUCHU E BRÓCOLIS	CALDO VERDE (purê de batata, frango coque, tomate e cenoura ralada)	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA MORANGA, ABOBRINHA E REPOLHO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
929,76	141,95	13,84	33,42	26,52	1.076,70	87,32	359,13	87,56	10,08	2,75

Cardápio sujeito à alterações

Dieta: Sônia C. Martins
Nutricionista
CRN = 35.857

Adm. C. Sônia A. D. Galvão
Nutricionista
CRN = 35.850