

CARDÁPIO 3
CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 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 01/04/2019	Terça-Feira 02/04/2019	Quarta-Feira 03/04/2019	Quinta-Feira 04/04/2019	Sexta-feira 05/04/2019					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MARIA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER INTEGRAL					
ALMOÇO	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FEIJÃO FRANGO COM BATATA-DOCE E TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE ACELGA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA PAULISTA MAÇÃ	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) GELATINA DE PÊSSEGO					
LANCHE	MINGAU BICOLOR	CANIJICA	BOLO SIMPLES COM CALDA DE ABACAXI DE MAÇÃ COM LIMÃO	VITAMINA DE ABACATE BISCOITO MAISENA	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã e mamão)					
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU	CANJA DE GALINHA (arroz, frango, batata, cenoura e tomate)	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E REPOLHO	CALDO DE FEIJÃO (caldo de feijão, carne moída, batata, cenoura, mandioquinha e couve)	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, CARÁ, TOMATE E COUVE					
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)
940,5	142,28	13,39	33,75	27,64	1.180,29	81,53	372,71	93,39	11,27	2,63

Cardápio sujeito à alterações

Prof. Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN-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 08/04/2019	Terça-Feira 09/04/2019	Quarta-Feira 10/04/2019	Quinta-Feira 11/04/2019	Sexta-feira 12/04/2019					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ROSQUINHA DE COCO					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO ASSADO DE BATATA (purê de batata, ovos mexidos com cenoura ralada) MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e cenoura) FEIJÃO SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E ABÓBORA PAULISTA GELATINA DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM COUVE-FLOR E ABÓBORA MORANGA SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (purê de batata, carne moída com cenoura ralada) MELANCIA					
LANCHE	PAVÊ DE BAUNILHA	BOLO DE LIMÃO SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã e melancia)	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA BISCOITO MARIA					
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA ABÓBORA MORANGA E ACELGA	CREME DE MANDIOCA (purê de mandioca, carne moída, cará, chuchu e cenoura ralada)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, CARÁ, TOMATE E BRÓCOLIS	CREME MIX DE LEGUMES (creme de batata, frango, couve- flor, chuchu e cenoura)	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, ABÓBORA PAULISTA 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)
934,04	141,11	13,36	33,80	26,98	682,99	95,25	383,09	88,81	11,54	2,67

Cardápio sujeito à alterações

Priscila Cristina Martins
Nutricionista

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 15/04/2019	Terça-Feira 16/04/2019	Quarta-Feira 17/04/2019	Quinta-Feira 18/04/2019	Sexta-feira 19/04/2019					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA						
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA EPIMENTÃO VERMELHO MELANCIA	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha) FEIJÃO SALADA DE CHUCHU MAMÃO	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e tomate) FEIJÃO LARANJA	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne cubos e cenoura ralada) SALADA MIX DE FOLHAS MAÇÃ	FERIADO					
LANCHE	MINGAU DE MORANGO	TORTA DE MAÇÃ SUCO DE ABACAXI COM COUVE	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã e mamão)	BOLO DE MESCLADO SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO						
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE-FLOR	CALDO VERDE (purê de batata, couve, tomate, cenoura ralada e frango)	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, ABOBRINHA E ESCAROLA	CREME DE MANDIOQUINHA (purê de mandioquinha, batata, tomate, cenoura e frango)						
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)
871,44	136,80	13,36	31,46	23,26	759,56	90,34	354,47	79,95	9,02	2,57

Cardápio sujeito à alterações

Priscila Cristina G. Martins
Nutricionista
CRP 06.857

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 22/04/2019	Terça-Feira 23/04/2019	Quarta-Feira 24/04/2019	Quinta-Feira 25/04/2019	Sexta-feira 26/04/2019					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA MAÇÃ	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E ERVILHA SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) FEIJÃO GELATINA DE LIMÃO					
LANCHE	PUDIM DE MORANGO	HOT DOG (pão hot dog, salsicha ao molho com cenoura ralada) SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã e mamão)	ARROZ DOCE	BOLO PÃO DE LÓ COM COBERTURA DE DOCE DE LEITE CREMOSO SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA					
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E COUVE	CREME DE INHAME (purê de inhame, carne moída, chuchu, brócolis e abobrinha)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, ABÓBORA MORANGA, CHUCHU E REPOLHO	CALDO VERDE (purê de batata, frango, couve, tomate e cenoura ralada)	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E ACELGA					
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)
916,24	138,29	13,30	31,77	26,98	823,79	89,43	354,71	92,07	9,73	2,38

Cardápio sujeito à alterações

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN 35.857