

CARDÁPIO 3
CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	TERÇA-FEIRA 30/09/2025	QUARTA-FEIRA 01/10/2025	QUINTA-FEIRA 02/10/2025	SEXTA-FEIRA 03/10/2025
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE PEPINO	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE LARANJA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e tomate)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA DOCE, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, CENOURA E BETERRABA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CENOURA, CHUCHU E TOMATE	SOPA CREME DE MANDIOQUINHA COM FRANGO, CENOURA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, INHAME, CHUCHU E BRÓCOLIS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
927,13		142,7	34,24	25,53	13,38
		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
845,85	78,77	363,98		10,55	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 06/10/2025	TERÇA-FEIRA 07/10/2025	QUARTA-FEIRA 08/10/2025	QUINTA-FEIRA 09/10/2025	SEXTA-FEIRA 10/10/2025
DESJEJUM	SUCO DE MANGA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SMOOTHIE DE MANGA COM BANANA (manga, banana e leite em pó)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango LARANJA
LANCHE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (frango desfiado, abobrinha, cenoura e tomate)	MOUSSE DE MANGA COM BANANA (inhame, manga, banana e leite em pó)	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, INHAME, ABOBRINHA E TOMATE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CENOURA, TOMATE E CHUCHU	SOPA CREME DE MANDIOCA COM FRANGO, CENOURA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
904		136,55	32,17	27,1	13,3
		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
483,81	97,3	357,66		10,35	

Bruna Gimenes

Bruna Gimenes Pisano

CRN - 369.207

CARDÁPIO 3
 CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS
 DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 13/10/2025	TERÇA-FEIRA 14/10/2025	QUARTA-FEIRA 15/10/2025	QUINTA-FEIRA 16/10/2025	SEXTA-FEIRA 17/10/2025
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SMOOTHIE DE MANGA (manga e leite em pó)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE PEPINO	POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho e pernil) SALADA DE REPOLHO BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E TOMATE LARANJA
LANCHE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (frango desfiado, chuchu, cenoura e tomate)	PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, MANDIOCA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, BATATA DOCE, TOMATE E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, ABOBRINHA, CENOURA E TOMATE	SOPA CREME DE ABOBORA MORANGA COM FRANGO BATATA DOCE E CHUCHU	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E REPOLHO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
934,7		139,61	33,44	28,23	13,35
		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
645,38	96,43	394,36		11,63	

Bruna Gimenes
 Bruna Gimenes Pisano
 CRN - 369.207

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS

DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 20/10/2025	TERÇA-FEIRA 21/10/2025	QUARTA-FEIRA 22/10/2025	QUINTA-FEIRA 23/10/2025	SEXTA-FEIRA 24/10/2025
DESJEJUM	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SMOOTHIE DE BANANA (banana e leite em pó)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVO (ovos, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde) LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E CHUCHU BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA
LANCHE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (frango desfiado, abobrinha, cenoura e tomate)	MOUSSE DE MANGA COM BANANA (inhame, manga, banana e leite em pó)	SUCO DE LARANJA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	BOLO DE AVEIA COM BANANA
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, INHAME, ABOBRINHA E ABÓBORA MORANGA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CHUCHU, CENOURA E TOMATE	SOPA CREME DE MANDIOQUINHA COM FRANGO, CENOURA E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA DOCE, CENOURA E CHUCHU

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
961,14		146,05	32,38	28,56	13,75
		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
687,95	81,25	358,75		10,41	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS

DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 27/10/2025	TERÇA-FEIRA 28/10/2025	QUARTA-FEIRA 29/10/2025	QUINTA-FEIRA 30/10/2025	SEXTA-FEIRA 31/10/2025
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SMOOTHIE DE MANGA COM BANANA (manga, banana e leite em pó)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA E TOMATE SALADA DE ACELGA LARANJA
LANCHE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (frango desfiado, brócolis, cenoura e tomate)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MOUSSE DE MANGA COM BANANA (inhame, manga, banana e leite em pó)
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, BATATA DOCE, BETERRABA E COUVE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CENOURA, TOMATE E CHUCHU	SOPA CREME DE INHAME COM FRANGO, CENOURA E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, INHAME, CENOURA E ABOBRINHA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
904		136,55	32,17	27,1	13,3
		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
483,81	97,3	357,66		10,35	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207