

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 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 05/02/2024	TERÇA-FEIRA 06/02/2024	QUARTA-FEIRA 07/02/2024	QUINTA-FEIRA 08/02/2024	SEXTA-FEIRA 09/02/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	CHÁ DE CAPIM CIDREIRA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA E AVEIA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde) MELANCIA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM QUIABO E TOMATE SALADA DE PEPINO LARANJA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	CHÁ DE CAPIM CIDREIRA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	PANQUECA CASEIRA DE BANANA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E REPOLHO	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA, CENOURA E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, MANDIOQUINHA E BRÓCOLIS	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, BETERRABA E VAGEM	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA, CHUCHU, TOMATE E CENOURA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
782		104	42	22	16
MINERAIS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
860	82	430		13	

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 12/02/2024	TERÇA-FEIRA 13/02/2024	QUARTA-FEIRA 14/02/2024	QUINTA-FEIRA 15/02/2024	SEXTA-FEIRA 16/02/2024
DESJEJUM			LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	CARNAVAL	CARNAVAL	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE CENOURA RALADA MELANCIA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ) BANANA
LANCHE			OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e abobrinha ralada)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CANELA
JANTAR			SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, INHAME, TOMATE E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, CHUCHU E CENOURA RALADA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
782		104	42	22	17
MINERAIS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
860	82	430		14	

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 19/02/2024	TERÇA-FEIRA 20/02/2024	QUARTA-FEIRA 21/02/2024	QUINTA-FEIRA 22/02/2024	SEXTA-FEIRA 23/02/2024
DESJEJUM	CHÁ DE HORTELÃ OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA MELANCIA	MACARRÃO A BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO LARANJA	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, abóbora paulista e tomate) FEIJÃO SALADA DE BETERRABA MEXIRICA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) BANANA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	MOUSSE DE MANGA COM MARACUJÁ (inhame, manga, maracujá e leite em pó)	CHÁ DE CAPIM CIDREIRA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, BRÓCOLIS E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, OUVÉ-FLOR E CENOURA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, CENOURA RALADA E VAGEM	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, INHAME, ABÓBORA MORANGA E ACELGA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
782		104	42	22	16
MINERAIS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
867	89	428		15	

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 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/02/2024	TERÇA-FEIRA 27/02/2024	QUARTA-FEIRA 28/02/2024	QUINTA-FEIRA 29/02/2024	SEXTA-FEIRA 01/03/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	CHÁ DE ERVA DOCE OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA, AVEIA E CACAU	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E TOMATE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E INHAME BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE MELANCIA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	DOCE DE ABÓBORA COM BANANA (purê de abóbora com banana cozido)
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLOR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, MADIOQUINHA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, CHUCHU E CENOURA RALADA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, TOMATE E VAGEM	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA MORANGA, ABOBRINHA E REPOLHO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
782		104	42	22	16
MINERAIS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
862	81	431		14	