

### 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 15/01/2024	TERÇA-FEIRA 16/01/2024	QUARTA-FEIRA 17/01/2024	QUINTA-FEIRA 18/01/2024	SEXTA-FEIRA 19/01/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	CHÁ DE CAMOMILA 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 CARNE MOÍDA COM BATATA E PIMENTÃO VERDE LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate e frango) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLOR BANANA	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS MELANCIA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE PERNIL (purê de batata e pernil desfiado) SALADA DE ALFACE LARANJA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (cenoura, brócolis e tomate)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO	CHÁ DE CAMOMILA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA, ABÓBORA MORANGA E ACELGA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA, CENOURA E ABOBRINHA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, ABOBRINHA E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, INHAME, CHUCHU E BRÓCOLIS
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
782		104	42	22	16
<b>MINERAIS</b>					
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
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 22/01/2024	TERÇA-FEIRA 23/01/2024	QUARTA-FEIRA 24/01/2024	QUINTA-FEIRA 25/01/2024	SEXTA-FEIRA 26/01/2024
DESJEJUM	CHÁ DE ERVA DOCE OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE AVEIA E CACAU	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COZIDO (frango em cubos, cenoura, brócolis e tomate) MEXERICA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, pimentão vermelho e cheiro verde SALADA DE ACELGA	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, pimentão verde e cheiro verde) FEIJÃO BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango SALADA DE COUVE BANANA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e tomate)	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e alho poró)	MOUSSE DE MANGA (inhame, manga e leite em pó)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	CHÁ DE CAMOMILA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, CENOURA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, ABOBRINHA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CENOURA, TOMATE E CHUCHU	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BATATA DOCE, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU

#### 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 29/01/2024	TERÇA-FEIRA 30/01/2024	QUARTA-FEIRA 31/01/2024	QUINTA-FEIRA 01/02/2024	SEXTA-FEIRA 02/02/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	CHÁ DE ERVA DOCE OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, melancia e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CARÁ E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho e pernil) SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA LARANJA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e tomate)	PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE	CHÁ DE ERVA DOCE COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CANELA
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BATATA, ABÓBORA MORANGA E ESCAROLA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E REPOLHO	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, CENOURA E COUVE	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, INHAME, TOMATE E ACELGA
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
782		104	42	22	16
<b>MINERAIS</b>					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
867	89	428		15	