

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 04/03/2024	TERÇA-FEIRA 05/03/2024	QUARTA-FEIRA 06/03/2024	QUINTA-FEIRA 07/03/2024	SEXTA-FEIRA 08/03/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	CHÁ DE CAMOMILA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA E AVEIA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, melancia e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (pernil íscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha) BANANA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ALFACE LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU GOIABA
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, manga e laranja)	PANQUECA CASEIRA DE BANANA
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, BATATA, ABÓBORA MORANGA E ACELGA	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABOBRINHA E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA, CHUCHU E BRÓCOLIS	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, INHAME, CENOURA 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)	
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 11/03/2024	TERÇA-FEIRA 12/03/2024	QUARTA-FEIRA 13/03/2024	QUINTA-FEIRA 14/03/2024	SEXTA-FEIRA 15/03/2024
DESJEJUM	CHÁ DE ERVA DOCE OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CACAU	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE LEGUMES	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA MELANCIA
LANCHE	MOUSSE DE MANGA (inhame, manga e leite em pó)	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e alho poró)	CHÁ DE CAMOMILA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	TORTA DE FRUTAS (banana e maçã)
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, CENOURA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, MANDIOCA, TOMATE E COUVE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E REPOLHO	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, INHAME, ABÓBORA MORANGA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA, CENOURA E MANDIOQUINHA
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 18/03/2024	TERÇA-FEIRA 19/03/2024	QUARTA-FEIRA 20/03/2024	QUINTA-FEIRA 21/03/2024	SEXTA-FEIRA 22/03/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	CHÁ DE HORTELÃ OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (trigo para quibe, carne moída e cheiro verde) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (pernil íscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha) BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU MELANCIA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO BANANA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (abóbora paulista, chuchu, tomate e alho poró)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO	MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA (inhame, maracujá e manga)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	DOCE DE ABÓBORA COM BANANA (purê de abóbora com banana cozido)
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, ABÓBORA MORANGA E ESCAROLA	SOPA DE ARROZ CARNE MOÍDA, MANDIOCA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA, CENOURA, MANDIOQUINHA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA, CENOURA E COUVE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA 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)	
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 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 25/03/2024	TERÇA-FEIRA 26/03/2024	QUARTA-FEIRA 27/03/2024	QUINTA-FEIRA 28/03/2024	SEXTA-FEIRA 29/03/2024
DESJEJUM	CHÁ DE ERVA DOCE OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA, AVEIA E CACAU	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E ABOBRINHA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE RÚCULA MEXERICICA	FERIADO
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e tomate)	PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE	BOLO DE CACAU E BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, mnga e laranja)	
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA DOCE, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABOBRINHA E ABÓBORA MORANGA	
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	