



CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS
DESJEIUM, 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 04/11/2024	TERÇA-FEIRA 05/11/2024	QUARTA-FEIRA 06/11/2024	QUINTA-FEIRA 07/11/2024	SEXTA-FEIRA 08/11/2024
DESJEIUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, goiaba, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA E AVEIA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA DOCE E PIMENTÃO SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM MANDIQUINHA E TOMATE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) MEXERICA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	BOLO DE CACAU COM BANANA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA DOCE, CENOURA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOIDA, CHUCHU, TOMATE E CENOURA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, CHUCHU E CENOURA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, BETERRABA E VAGEM	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E REPOLHO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

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

Marcos A. C. de Souza
Nutricionista
CRN 17638/DF



CARDÁPIO 3
CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS
DESJEIUM, 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 11/11/2024	TERÇA-FEIRA 12/11/2024	QUARTA-FEIRA 13/11/2024	QUINTA-FEIRA 14/11/2024	SEXTA-FEIRA 15/11/2024
DESJEIUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) GOIABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE ACELGA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BANANA	FERIADO
LANCHE	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e abobrinha ralada)	MOUSSE DE MANGA COM MARACUJÁ (inhame, leite em pó, maracujá e manga)	SUCO DE LARANJA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, INHAME, TOMATE E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA DOCE, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, TOMATE E MANDIOQUINHA	

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	782	Carboidratos (g)	104	Proteínas (g)	42	Gorduras Totais (g)	22	Fibras (g)	17
Vitamina A	860	Vitamina C (mg)	82	Cálcio (mg)	430	Ferro (mg)	14	MINERAIS	

Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 77691P



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

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - 5ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 18/11/2024	TERÇA-FEIRA 19/11/2024	QUARTA-FEIRA 20/11/2024	QUINTA-FEIRA 21/11/2024	SEXTA-FEIRA 22/11/2024
DESJEIUM	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER		MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA GOIABA	FERIADO	TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas e cheiro verde) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ACELGA LARANJA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	MOUSSE DE MANGA COM MARACUJÁ (inhame, manga, maracujá e leite em pó)		SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, BRÓCOLIS E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA DOCE, COUVE-FLORES E CENOURA		SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, INHAME, ABÓBORA MORANGA E ACELGA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, 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	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
867	428		15	

Marcos A. C. P. Z. P.
 Nutricionista
 CRN 17638/P



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 25/11/2024	TERÇA-FEIRA 26/11/2024	QUARTA-FEIRA 27/11/2024	QUINTA-FEIRA 28/11/2024	SEXTA-FEIRA 29/11/2024					
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA, AVEIA E CACAU	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, goiaba, 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 FEIJÃOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE MEXERICA					
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	SUCO DE MANGA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	BOLO DE CACAU COM BANANA					
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLOR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CENOURA, MADIOQUINHA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, CHUCHU E CENOURA RALADA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA DOCE, TOMATE E VAGEM	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA MORANGA, ABOBRINHA E REPOLHO					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	782		Carboidratos (g)	104	Proteínas (g)	42	Gorduras Totais (g)	22	Fibras (g)	16
Vitamina A	862		Vitamina C (mg)	81	Cálcio (mg)	431	Ferro (mg)	14		
						MINERAIS				

Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRM 76381P