



### 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 30/09/2024	TERÇA-FEIRA 01/10/2024	QUARTA-FEIRA 02/10/2024	QUINTA-FEIRA 03/10/2024	SEXTA-FEIRA 04/10/2024
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 CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE 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 GOIABA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE PERNIL (purê de batata doce e pernil desfiado) SALADA DE ALFACE LARANJA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (cenoura, brócolis e tomate)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga 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 DOCE, 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

#### 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. Cezar Jr.*  
Marcos A. Cezar Jr.  
Nutricionista  
CRN 77638/P



### 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 07/10/2024	TERÇA-FEIRA 08/10/2024	QUARTA-FEIRA 09/10/2024	QUINTA-FEIRA 10/10/2024	SEXTA-FEIRA 11/10/2024
DESJEJUM	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MINGAU DE AVEIA E CACAU	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, goiaba, 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 À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE COUVE BANANA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e tomate)	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e alho poró)	MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA (inhame, manga, maracujá e leite em pó)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SUCO DE LARANJA TORTA DE FRANGO
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)	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. Cezari Jr.  
Nutricionista  
CRN 77638/P



### 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 - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 14/10/2024	TERÇA-FEIRA 15/10/2024	QUARTA-FEIRA 16/10/2024	QUINTA-FEIRA 17/10/2024	SEXTA-FEIRA 18/10/2024
DESJEIUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CARÁ E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	POLENTE 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 GOIABA	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	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga 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 DOCE, ABÓBORA MORANGA E ESCAROLA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E REPOLHO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, CENOURA, TOMATE E CARÁ	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, CENOURA E COUVE

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

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

Marcos A. Cezar Jr.  
Nutricionista  
CRN 77638IP



**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 21/10/2024	TERÇA-FEIRA 22/10/2024	QUARTA-FEIRA 23/10/2024	QUINTA-FEIRA 24/10/2024	SEXTA-FEIRA 25/10/2024					
DESJEJUM	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	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 FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO CREMOSO (frango, creme de abóbora e cenoura) SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E MANDIOQUINHA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA MIX DE FOLHAS LARANJA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e pimentão vermelho) BANANA					
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e tomate)	MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA (inhame, manga, maracujá e leite em pó)	SUCO DE LARANJA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	DOCE DE ABÓBORA COM BANANA (purê de abóbora com banana cozido)					
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BATATA DOCE, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, CHUCHU, CENOURA E MANDIOQUINHA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, ABOBRINHA E ABÓBORA MORANGA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE					
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>										
Energia (Kcal)	782		104		42		22		16	
	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Fibras (g)			
			MINERAIS							
Vitamina A 862	Vitamina C (mg) 81		Cálcio (mg) 431		Ferro (mg) 14					

**Marcos A. Cezar Jr.**  
Nutricionista  
CRN 77638IP



### 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 28/10/2024	TERÇA-FEIRA 29/10/2024	QUARTA-FEIRA 30/10/2024	QUINTA-FEIRA 31/10/2024	SEXTA-FEIRA 01/11/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER ARROZ	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA E AVEIA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA LARANJA	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) GOIABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA LARANJA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, 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 MACARRÃO COM FRANGO, CENOURA, CHUCHU 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)
782	104	42	22	16
MINERAIS				
Vitamina A 860	Vitamina C (mg) 82	Cálcio (mg) 430	Ferro (mg) 13	

*Marcos A. Cezar Jr.*  
Marcos A. Cezar Jr.  
Nutricionista  
CRN 77638/P