



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 30/12/2024	TERÇA-FEIRA 31/12/2024	QUARTA-FEIRA 01/01/2025	QUINTA-FEIRA 02/01/2025	SEXTA-FEIRA 03/12/2025
DESJEJUM				LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	MINGAU DE AVEIA COM BANANA
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA LARANJA
LANCHE				MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	TORTA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e tomate)
JANTAR				SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, INHAME, CHUCHU E CENOURA

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	Ferro (mg)	13	MINERAIS	

CARDÁPIO 3

Marcos A. Ceati
Nutricionista
CRN 77638/P



UNIVERSIDADE
CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

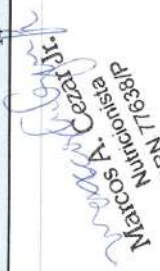
Referências Nutricionais; TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 06/01/2025	TERÇA-FEIRA 07/01/2025	QUARTA-FEIRA 08/01/2025	QUINTA-FEIRA 09/01/2025	SEXTA-FEIRA 10/01/2025
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) LARANJA	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 GOIABA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE COUVE LARANJA
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)	BOLO DE CACAU COM BANANA
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	MINERAIS			
								Ferro (mg)	
								14	

CARDÁPIO 3


 Marcos A. Cezar
 Nutricionista
 CRN 77638/P



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
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 13/01/2025	TERÇA-FEIRA 14/01/2025	QUARTA-FEIRA 15/01/2025	QUINTA-FEIRA 16/01/2025	SEXTA-FEIRA 17/01/2025
DESJEJUM	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	POLENIA 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, TOMATE 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		

CARDÁPIO 3

Marcos A. Cesar Jr. D.T.
Marcos A. Cesar Jr.
 Nutricionista
 CRM 17981/RJ



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 20/01/2025	TERÇA-FEIRA 21/01/2025	QUARTA-FEIRA 22/01/2025	QUINTA-FEIRA 23/01/2025	SEXTA-FEIRA 24/01/2025
DESJEIUM	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 FEIJADINHA (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) GOIABA
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 DOCE, CENOURA E CHUCHU

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	MINERAIS			Ferro (mg)	14

Marcos A. Cozati
Marcos A. Cozati
Nutricionista
CRN 77381/P



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 27/01/2025	TERÇA-FEIRA 28/01/2025	QUARTA-FEIRA 29/01/2025	QUINTA-FEIRA 30/01/2025	SEXTA-FEIRA 31/01/2025									
DESJEIUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	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 DOCE, BETERRABA E COUVE	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)	782		Carboidratos (g)		104	Proteínas (g)		42	Gorduras Totais (g)		22	Fibras (g)		16
Vitamina A	860		Vitamina C (mg)		82	Cálcio (mg)		430	Ferro (mg)		13	MINERAIS		

Marcos A. Cezar
Nutricionista
CRM 7638/P