

CARDÁPIO 3
CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS
DESEJUM, 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 03/02/2025	TERÇA-FEIRA 04/02/2025	QUARTA-FEIRA 05/02/2025	QUINTA-FEIRA 06/02/2025	SEXTA-FEIRA 07/02/2025				
DESEJUM	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) GOIABA				
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
MINERAIS									
Vitamina A	860	Vitamina C (mg)	82	Cálcio (mg)	430	Ferro (mg)	13		


Marcia A. Cezari
 Nutricionista
 CRN 77938/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 Tucundua 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/02/2025	TERÇA-FEIRA 11/02/2025	QUARTA-FEIRA 12/02/2025	QUINTA-FEIRA 13/02/2025	SEXTA-FEIRA 14/02/2025
DESJEIUM	LEITE QUENTE, BISCOTTO CREAM CRACKER	SUCO DE MANGA 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 FEIJO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FEIJO CARNE MOIDA COM MANDIOQUINHA E TOMATE	ARROZ FEIJO FRANGO COM CHUCHU E CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BANANA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ACELGA GOIABA
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)	BOLO DE CACAU COM BANANA
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA, INHAME, TOMATE E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA DOCE, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOIDA, TOMATE E MANDIOQUINHA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA, CHUCHU, CENOURA E BETERRABA
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)		Ferro (mg)	
860		82		430	
		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		430		14	


Marcos A. Cezar Jr.
 Nutricionista
 CRN 776381/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 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
DESJEJUM	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MINGAU DE BANANNA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (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	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHUCHU LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas e cheiro verde) BANANNA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	MOUSSE DE MANGA COM MARACUJÁ (inhame, manga, maracujá e leite em pó)	MINGAU DE AVEIA COM BANANNA E CANELA	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-FLOR E CENOURA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA, CENOURA E TOMATE	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. Cezari Jr.
Marcos A. Cezari Jr.
 Nutricionista
 CRN 776381P

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS
DESEJUM, 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 24/02/2025	TERÇA-FEIRA 25/02/2025	QUARTA-FEIRA 26/02/2025	QUINTA-FEIRA 27/02/2025	SEXTA-FEIRA 28/02/2025	
DESEJUM	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 FEIJO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E TOMATE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ FEIJO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E INHAME BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ FEIJO FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE LARANJA	
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	104	42	22	16	
	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		FERRO (mg)		
862	81	431		14		


Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 776381P