



**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 02/12/2024	TERÇA-FEIRA 03/12/2024	QUARTA-FEIRA 04/12/2024	QUINTA-FEIRA 05/12/2024	SEXTA-FEIRA 06/12/2024
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) BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU GOIABA	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, CHUCHU, ABÓBORA MORANGA 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
MINERAIS									
Vitamina A	860	Vitamina C (mg)	82	Cálcio (mg)	430	Ferro (mg)	13		

*Marcos A. Cezar*  
Nutricionista  
CRN 17638/DF



**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 09/12/2024	TERÇA-FEIRA 10/12/2024	QUARTA-FEIRA 11/12/2024	QUINTA-FEIRA 12/12/2024	SEXTA-FEIRA 13/12/2024
DESJEJUM	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CACAU	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) GOIABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA LARANJA
LANCHE	MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA (inhame, maracujá e manga)	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e alho poró)	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SUCO DE MANGA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)
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 DOCE, CHUCHU 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	

*Marcos A. Cezar*  
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 16/12/2024	TERÇA-FEIRA 17/12/2024	QUARTA-FEIRA 18/12/2024	QUINTA-FEIRA 19/12/2024	SEXTA-FEIRA 20/12/2024									
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 MANDIOQUINHA 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 iscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha) GOIABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU BANANA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO LARANJA									
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (abóbora paulista, chuchu, tomate e alho poró)	MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA (inhame, maracujá e manga)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	DOCE DE ABÓBORA COM BANANA (purê de abóbora com banana cozido)									
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA DOCE, ABÓBORA MORANGA E ESCAROLA	SOPA DE ARROZ CARNE MOÍDA, MANDIOCA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, CENOURA, MANDIOQUINHA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA DOCE, CENOURA E COUVE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E REPOLHO									
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>														
Energia (Kcal)	782		Carboidratos (g)		104	Proteínas (g)		42	Gorduras Totais (g)		22	Fibras (g)		16
Vitamina A	867		Vitamina C (mg)		89	Cálcio (mg)		428	Ferro (mg)		15	MINERAIS		

*Marcos A. Ceati R.*  
Nutricionista  
CRN 77638/16