



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 02/09/2024	TERÇA-FEIRA 03/09/2024	QUARTA-FEIRA 04/09/2024	QUINTA-FEIRA 05/09/2024	SEXTA-FEIRA 06/09/2024
DESJEIUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA E AVEIA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, 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, maçã, 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 FUBÁ COM FRANGO, CENOURA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO 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. Cazzari
Nutricionista
CRN 76381/P



CARDÁPIO 3

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

Referências Nutricionais: Tarcó 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 09/09/2024	TERÇA-FEIRA 10/09/2024	QUARTA-FEIRA 11/09/2024	QUINTA-FEIRA 12/09/2024	SEXTA-FEIRA 13/09/2024
DESJEJUM	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CACAU	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, 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) LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA	ARROZ FEIJÃO SALADA DE COUVE LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA MEXERICÁ
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, maçã, 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, CENOURA 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	MINERAIS			Ferro (mg)	14

Marcos A. Cozart Jr.
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 16/09/2024	TERÇA-FEIRA 17/09/2024	QUARTA-FEIRA 18/09/2024	QUINTA-FEIRA 19/09/2024	SEXTA-FEIRA 20/09/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, 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) BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU MEXERICA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO BANANA
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, maçã, melancia e laranja)	DOCE DE ABÓBORA COM BANANA (purê de abóbora com banana cozido)
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, 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, CENOURA E COUVE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA 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	867	Vitamina C (mg)	89	Calcio (mg)	428	MINERAIS			Ferro (mg)	15

Marcos A. Ceza Jr.
Nutricionista
CRN 17638/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 23/09/2024	TERÇA-FEIRA 24/09/2024	QUARTA-FEIRA 25/09/2024	QUINTA-FEIRA 26/09/2024	SEXTA-FEIRA 27/09/2024
DESJEIUM	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA, AVEIA E CACAU	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) GOIABA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E ABOBRINHA BANANA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE ALFACE
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e tomate)	PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE	BOLO DE CACAU E BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA (inhame, maracujá e manga)
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA DOCE, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA, CHUCHU E BROCOLIS	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, ABOBRINHA E ABÓBORA MORANGA

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)	
862	431		14	

MARCELO A. CEZARI JR.
Nutricionista
CRM 77638/PR