



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 27/05/2024	TERÇA-FEIRA 28/05/2024	QUARTA-FEIRA 29/05/2024	QUINTA-FEIRA 30/05/2024	SEXTA-FEIRA 31/05/2024
DESJEIUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)		MINGAU DE BANANA E AVEIA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) BANANA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ALFACE LARANJA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU GOIABA
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)		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, 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	MINERAIS			Ferro (mg)	13

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



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 - 5ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 03/06/2024	TERÇA-FEIRA 04/06/2024	QUARTA-FEIRA 05/06/2024	QUINTA-FEIRA 06/06/2024	SEXTA-FEIRA 07/06/2024					
DESJEIUM	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 LEGUMES	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA MELANCIA					
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)	TORTA DE FRUTAS (banana e maçã)					
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

Marcelo A. Ceza Jr.
Nutricionista
CRN 717638/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 10/06/2024	TERÇA-FEIRA 11/06/2024	QUARTA-FEIRA 12/06/2024	QUINTA-FEIRA 13/06/2024	SEXTA-FEIRA 14/06/2024
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 BRÓCOLIS 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 íscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha) BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU MELANCIA	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	Cálcio (mg)	428	Ferro (mg)	15	MINERAIS	

Marcos A. Cezar Jr.
Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 77638/FP



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 17/06/2024	TERÇA-FEIRA 18/06/2024	QUARTA-FEIRA 19/06/2024	QUINTA-FEIRA 20/06/2024	SEXTA-FEIRA 21/06/2024	
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 AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM VAGEM E ABÓBORA PAULISTA MELANCIA	
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)	PANQUECA CASEIRA DE BANANA	
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 FRANGO, MANDIOQUINHA, CHUCHU E BRÓCOLIS	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABOBRINHA E ABÓBORA MORANGA	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal)	782		782		782	
	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Fibras (g)	
	104		42		16	
					Gorduras Totais (g)	
					22	
					MINERAIS	
Vitamina A	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
862	81		431		14	

Marcelo A. Cezari Jr.
Marcelo A. Cezari Jr.
Nutricionista
CRN 17638/P