

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 03/03/2025	TERÇA-FEIRA 04/03/2025	QUARTA-FEIRA 05/03/2025	QUINTA-FEIRA 06/03/2025	SEXTA-FEIRA 07/03/2025
DESJEIUM			LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	MINGAU DE BANANA E AVEIA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ FEIJOÃO CARNE MOIDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU GOIABA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ FEIJOÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO BANANA
LANCHE			TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)
JANTAR			SOPA DE ARROZ COM CARNE MOIDA, CARÁ, ABOBRINHA E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, CENOURA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, INHAME, CENOURA 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	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	
	860	82	430	13	

Marcos A. Cezar
 Marcos A. Cezar
 Nutricionista
 CRN 7638/P

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 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
DESEJUM	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 FEIJO CARNE MOIDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) GOIABA	ARROZ FEIJO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE LARANJA	ARROZ FEIJO FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA LARANJA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e tomate)	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e alho poró)	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA (inhame, maracujá e manga)
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, MANDIOCA, TOMATE E COUVE	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, CENOURA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, INHAME, ABOBORA MORANGA E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA, ABOBORA PAULISTA, BETERRABA E REPOLHO	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 Jr.
Marcos A. Cezar Jr.
 Nutricionista
 CRN 77638/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 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
DESJEIUM	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 FEIJO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJO QUIBE DE FORNO (trigo para quibe, carne moída e cheiro verde) LARANJA	ARROZ FEIJO PERNIL NA PRESSÃO (pernil íscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha) GOIABA	ARROZ FEIJO 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 MARACUJIA COM MANGA (inhame, maracujá e manga)	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, CENOURA, MANDIOQUINHA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, BATATA DOCE, CENOURA E COUVE	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA DOCE, ABÓBORA MORANGA E ESCAROLA	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOIDA, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E REPOLHO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
	782	104	42	22	16
		MINERAIS			
	Vitamina A	Vitamina C (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	
	867	89	428	15	

Marcos A. Cezar
Marcos A. Cezar
 Nutricionista
 CRN 77638/P

CARDÁPIO 3
CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS
DESEIUM, 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 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
DESEIUM	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 FEIJO FAROFA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) GOIABA	ARROZ FEIJO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJO PERNIL COM MANDIOQUINHA E CENOURA BANANA	ARROZ FEIJO CARNE MOIDA COM TOMATE E ABOBORA 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, goiaba, 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 MOIDA, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, ABOBRINHA E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, MANDIOQUINHA, CHUCHU E BRÓCOLIS	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BETERABA, ABOBRINHA E ABOBORA 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		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)	
862		81		431	
				Ferro (mg)	
				14	


 Marcia A. de Souza
 Nutricionista
 CRN 77638/P