

**CARDÁPIO 3**  
**CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS**  
**DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR**  
Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 05/12/2022	Terça-Feira 06/12/2022	Quarta-Feira 07/12/2022	Quinta-Feira 08/12/2022	Sexta-feira 09/12/2022					
DESJEJUM	LEITE COM CACAU BISCOITO DE LEITE	VITAMINA DE MAMÃO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU BISCOITO DE CREAM CRACKER INTEGRAL							
ALMOÇO	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto, pernil, couve e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	MACARRÃO( padre nosso) AO MOLHO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e chuchu) FEIJÃO LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE REPOLHO MEXIRICA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
LANCHE	BOLO DE LARANJA SUCO DE MARACUJÁ	MINGAU DE AVEIA COM BANANA	TORTA DE LEGUMES(cenoura, brócolis e abóbora paulista) SUCO DE LIMÃO							
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO (conchinha) COM CARNE MOÍDA, BATATA, ABÓBORA MORANGA E ESCAROLA	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, INHAME, CENOURA RALADA E VAGEM							
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
935,21	144,00	13,38	34,15	26,28	669,15	89,23	351,96	92,48	10,05	2,65

Cardápio sujeito à alterações

**CARDÁPIO 3**  
**CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS**  
**DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR**  
**Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013**

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/12/2022	Terça-Feira 13/12/2022	Quarta-Feira 14/12/2022	Quinta-Feira 15/12/2022	Sexta-feira 16/12/2022					
<b>DESJEJUM</b>	LEITE COM CACAU BISCOITO DE COCO	VITAMINA DE ABACATE PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE MAMÃO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU E BANANA BISCOITO DE MAISENA					
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM COUVE FLOR E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA LARANJA	MACARRÃO (mini parafuso) AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, mandioquinha e tomate) FEIJÃO MELANCIA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO (ovo, chuchu e tomate) SALADA DE BETERRABA BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) TUTU DE FEIJÃO (pernil íscas, couve e cenoura) SALADA DE TOMATE MEXERICA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA BANANA					
<b>LANCHE</b>	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO BISCOITO ROSQUINHA CHOCOLATE	MINGAU DE AVEIA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, laranja e mamão)	TORTA DE BANANA SUCO DE LARANJA	BOLO DE CACAU SUCO DE MARACUJÁ					
<b>JANTAR</b>	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA MORANGA, ABOBRINHA E ACELGA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, CHUCHU E ABÓBORA MORANGA	SOPA DE MACARRÃO (conchinha) COM FRANGO, BATATA DOCE, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E REPOLHO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
<b>408,86</b>	<b>135,81</b>	<b>13,39</b>	<b>32,47</b>	<b>27,29</b>	<b>908,30</b>	<b>90,83</b>	<b>372,03</b>	<b>86,00</b>	<b>10,18</b>	<b>2,91</b>

Cardápio sujeito à alterações

**CARDÁPIO 3**  
**CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS**  
**DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR**  
Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 19/12/2022	Terça-Feira 20/12/2022	Quarta-Feira 21/12/2022	Quinta-Feira 22/12/2022	Sexta-feira 23/12/2022					
<b>DESJEJUM</b>	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE ABACATE PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU BISCOITO DE LEITE					
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM QUIABO E CENOURA SALADA MIX DE FOLHAS MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca, tomate e cenoura) LARANJA	MACARRÃO (ave maria) AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) FEIJÃO SALADA DE ALFACE MEXERICA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (purê de batata, carne moída com cenoura ralada) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL ÍSCAS BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE PEPINO BANANA					
<b>LANCHE</b>	MINGAU DE AVEIA COM BANANA	BOLO MESCLADO SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	MOUSSE DE CHOCOLATE (abacate, banana e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, laranja e mamão)	TORTA DE FRANGO (frango desfiado, cenoura, brócolis e tomate) SUCO DE LIMÃO					
<b>JANTAR</b>	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO (conchinha) COM CARNE MOÍDA, BATATA, ABÓBORA MORANGA E ESCAROLA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E COUVE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, BATATA DOCE, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO (letrinha) COM FRANGO, CARÁ, ABOBRINHA E TOMATE					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
942,28	141,85	13,69	33,67	27,95	1.247,07	86,88	362,86	97,63	10,56	2,47

Cardápio sujeito à alterações

**CARDÁPIO 3**  
**CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS**  
**DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR**  
Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/12/2022	Terça-Feira 27/12/2022	Quarta-Feira 28/12/2022	Quinta-Feira 29/12/2022	Sexta-feira 30/12/2022					
<b>DESJEJUM</b>	LEITE COM CACAU BISCOITO CREAM CRACKER	VITAMINA COM MAMÃO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE ABACATE PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU E BANANA BISCOITO MAISENA					
<b>ALMOÇO</b>	MACARRÃO (padre nosso) AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango, cenoura e brócolis) FEIJÃO SALADA DE CENOURA RALADA MEXERICA	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM TOMATE E ABOBRINHA BANANA	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E ABÓBORA PAULSITA SALADA ACELGA LARANJA	ARROZ POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e manduquinha) FEIJÃO MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA BANANA					
<b>LANCHE</b>	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, laranja e mamão)	MINGAU DE AVEIA	SANDUÍCHE NATURAL (pão integral, frango desfiado, cenoura ralada e alface) SUCO DE LIMÃO	BOLO DE BANANA SUCO DE LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ BISCOITO CREAM CRACKER					
<b>JANTAR</b>	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ESPINAFRE	SOPA DE MACARRÃO (letrinha) COM CARNE MOÍDA, BATATA- DOCE, CHUCHU E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO (conchinha) COM CARNE MOÍDA, INHAME, TOMATE E VAGEM	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA, ABÓBORA PAULISTA E COUVE					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
926,88	145,99	13,40	33,33	24,97	793,42	115,04	395,66	106,03	11,32	2,68

Cardápio sujeito à alterações

**CARDÁPIO 3**  
**CRECHE - CRIANÇAS 01 A 03 ANOS**  
**DESJEJUM, ALMOÇO, LANCHE e JANTAR**  
Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 02/01/2023	Terça-Feira 03/01/2023	Quarta-Feira 04/01/2023	Quinta-Feira 05/01/2023	Sexta-feira 06/01/2023					
<b>DESJEJUM</b>	LEITE COM CACAU E MAÇÃ BISCOITO COCO	VITAMINA DE BANANA PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE ABACATE PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CACAU E BANANA BISCOITO LEITE					
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (tomate, cebola, cenoura e abobrinha) SALADA DE PEPINO MEXERICA	MACARRÃO (padre nosso) AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) FEIJÃO LARANJA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE TOMATE COM REPOLHO BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E ABÓBORA PAULISTA MEXERICA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA MELANCIA					
<b>LANCHE</b>	MINGAU DE AVEIA COM BANANA	MOUSSE DE CHOCOLATE (abacate, banana e cacau)	TORTA DE FRUTAS (banana e maçã) SUCO DE LARANJA	BOLO PÃO DE LÓ COM COBERTURA DE CACAU SUCO DE MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, laranja e mamão)					
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO (conchinha) COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E REPOLHO	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA, CENOURA E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO (conchinha) COM CARNE MOÍDA, CENOURA, CHUCHU E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA, CENOURA RALADA E COUVE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA MORANGA, ABOBRINHA E CHUCHU					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
951,37	146,13	13,82	32,29	27,50	690,95	87,40	355,61	96,87	10,91	3,01

Cardápio sujeito à alterações