

**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 01/11/2021	Terça-Feira 02/11/2021	Quarta-Feira 03/11/2021	Quinta-Feira 04/11/2021	Sexta-feira 05/11/2021					
DESJEJUM			LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA					
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto, linguíça de frango, tomate e couve) SALADA DE CENOURA MEXERICA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango, abóbora paulista e brócolis) FEIJÃO MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA BANANA					
LANCHE			ARROZ DOCE	MINGAU DE BAUNILHA	BOLO MESCLADO SUCO DE MELANCIA					
JANTAR			SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, CARÁ, CENOURA E VAGEM	CANJA DE GALINHA (arroz, frango, batata, cenoura e tomate)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, CHUCHU E BETERRABA					
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)
929,17	146,23	13,37	31,51	25,49	1.656,85	67,80	399,18	92,12	10,80	2,21

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 08/11/2021	Terça-Feira 09/11/2021	Quarta-Feira 10/11/2021	Quinta-Feira 11/11/2021	Sexta-feira 12/11/2021					
<b>DESJEJUM</b>	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ROSQUINHA DE CHOCOLATE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER					
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERDE MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate, frango, cenoura e tomate) FEIJÃO SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLORES MAÇÃ	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE (carne cubos, cenoura, batata-doce, repolho e tomate) GELATINA DE LIMÃO					
<b>LANCHE</b>	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	BOLO DE BETERRABA COM CALDA DE CHOCOLATE SUCO DE MELANCIA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, laranja e mamão)	PAVÊ DE MORANGO	TORTA DE LEGUMES (cenoura, brócolis e tomate) SUCO DE LARANJA COM MAMÃO					
<b>JANTAR</b>	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, MANDIOQUINHA, CENOURA E ABOBRINHA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, CHUCHU E BRÓCOLIS					
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)
917,66	142,88	13,32	33,30	28,32	697,30	91,69	363,23	90,03	10,70	2,84

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 15/11/2021	Terça-Feira 16/11/2021	Quarta-Feira 17/11/2021	Quinta-Feira 18/11/2021	Sexta-feira 19/11/2021					
DESJEJUM		LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MARIA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA					
ALMOÇO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO ASSADO DE BATATA (purê de batata, ovos mexidos com tomate) MELANCIA	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (trigo para quibe, carne moída com cenoura ralada) SALADA DE ACELGA GELATINA DE ABACAXI	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, pimentão verde e cheiro verde) FEIJÃO LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E BRÓCOLIS SALADA DE COUVE MAÇÃ					
LANCHE		MINGAU DE BAUNILHA	CANJICA	BOLO DE LIMÃO SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, laranja e mamão)					
JANTAR		SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, MANDIOCA, TOMATE E COUVE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, CENOURA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, CHUCHU, ABÓBORA PAULISTA E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO 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)
886,52	135,87	13,34	31,83	24,86	587,03	101,80	350,57	90,74	10,31	2,39

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 22/11/2021	Terça-Feira 23/11/2021	Quarta-Feira 24/11/2021	Quinta-Feira 25/11/2021	Sexta-feira 26/11/2021					
<b>DESJEJUM</b>	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITOCREAM CRACKER INTEGRAL					
<b>ALMOÇO</b>	BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão linguiça, tomate e cenoura) LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO (purê de mandioca, frango desfiado com cenoura ralada) SALADA DE CHUCHU MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abobrinha e cenoura) FEIJÃO SALADA MIX DE FOLHAS GELATINA DE MORANGO	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO BANANA					
<b>LANCHE</b>	ARROZ DOCE	SUCO DE LARANJA COM CENOURA BISCOITO ROSQUINHA DE COCO	MINGAU BICOLOR	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, laranja e mamão)	BOLO PÃO DE LÓ CHOCOLATE COM COBERTURA DE DOCE DE LEITE CREMOSO SUCO DE LIMÃO COM COUVE					
<b>JANTAR</b>	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 ARROZ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABOBRINHA E ABÓBORA MORANGA	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA, CENOURA E COUVE					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
<b>930,25</b>	<b>145,39</b>	<b>13,32</b>	<b>33,04</b>	<b>25,40</b>	<b>1.153,63</b>	<b>84,11</b>	<b>352,41</b>	<b>94,51</b>	<b>10,32</b>	<b>2,52</b>

Cardápio sujeito à alterações