

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 04/10/2021		Terça-Feira 05/10/2021		Quarta-Feira 06/10/2021		Quinta-Feira 07/10/2021		Sexta-feira 08/10/2021	
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE COCO		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA		LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO ASSADO DE BATATA (purê de batata, ovos mexidos com cenoura ralada e chuchu) MAÇÃ		ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FEIJÃO FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) SALADA DE BETERRABA MELANCIA		MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída e abóbora moranga e mandioquinha) FEIJÃO GELATINA DE ABACAXI		ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne iscas, cenoura e tomate) FEIJÃO SALADA DE COUVE LARANJA		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cenoura ralada) BANANA	
LANCHE	CANJICA		BOLO SIMPLES COM CALDA DE ABACAXI SUCO DE MELANCIA		SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, laranja e mamão)		CACHORRO QUENTE DE FORNO SUCO DE LARANJA COM BETERRABA		MINGAU DE COCO	
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, INHAME, ABOBRINHA E TOMATE		SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, COUVE-FLOR, CHUCHU E CENOURA		SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA MORANGA, MANDIOQUINHA E VAGEM		SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, CHUCHU E CENOURA RALADA		SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA, ABÓBORA PAULISTA E COUVE	
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)
940,72	141,50	13,93	33,43	28,06	857,43	84,28	361,15	98,11	10,44	2,77

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 11/10/2021		Terça-Feira 12/10/2021		Quarta-Feira 13/10/2021		Quinta-Feira 14/10/2021		Sexta-feira 15/10/2021	
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, linguiça de frango, tomate e couve) SALADA DE CENOURA LARANJA		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		SOPA DE ARROZ COM 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)
940,28	141,44	13,39	34,02	28,09	751,16	100,05	358,26	94,92	11,05	2,82

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 18/10/2021		Terça-Feira 19/10/2021		Quarta-Feira 20/10/2021		Quinta-Feira 21/10/2021		Sexta-feira 22/10/2021	
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		LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ROSQUINHA DE LEITE	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CENOURA MAÇÃ		ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJÃO SALADA DE ABÓBORA GELATINA DE LIMÃO		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E PIMENTÃO VERMELHO MAMÃO		ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA MIX DE FOLHAS LARANJA		MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora moranga) FEIJÃO BANANA	
LANCHE	VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA BISCOITO MAISENA		PAVÊ BICOLOR		TORTA DE MAÇÃ SUCO DE LIMÃO COM COUVE		SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, laranja e mamão)		BOLO PÃO DE LÓ COM COBERTURA DE DOCE DE LEITE CREMOSO SUCO DE MARACUJÁ	
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, INHAME, ABÓBORA PAULISTA E ESCAROLA		SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, CARÁ, BRÓCOLIS E TOMATE		SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA		SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, CENOURA E COUVE		SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA MORANGA, ABOBRINHA E COUVE-FLOR	
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)
936,78	144,39	13,34	32,52	26,85	681,67	84,43	352,33	87,16	10,20	2,46

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 25/10/2021		Terça-Feira 26/10/2021		Quarta-Feira 27/10/2021		Quinta-Feira 28/10/2021		Sexta-feira 29/10/2021	
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER INTEGRAL		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e pimentão amarelo) LARANJA		MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate, frango, abóbora moranga e tomate) FEIJÃO SALADA DE REPOLHO MELANCIA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E ABOBRINHA BANANA		ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO (purê de mandioca, frango desfiado com cenoura ralada) SALADA DE ALFACE GELATINA DE MORANGO		ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E ABOBRINHA MAÇÃ	
LANCHE	LEITE COM FLOCOS DE MILHO		SUCO DE MELANCIA BISCOITO ROSQUINHA DE CHOCOLATE		TORTA DE LEGUMES (cenoura, brócolis e abóbora paulista) SUCO DE LIMÃO		PUDIM DE CHOCOLATE		BOLO NUTRITIVO SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E BRÓCOLIS		SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, BETERRABA E ESCAROLA		SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA, TOMATE E COUVE		SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, INHAME, CHUCHU E BRÓCOLIS		SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, ABÓBORA MORANGA 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)
929,17	146,23	13,37	31,51	25,49	1.656,85	67,80	399,18	92,18	10,80	2,21

Cardápio sujeito à alterações