

Cardápio creche – Zona Urbana
Educação Infantil (1 – 3 anos) / Período integral
fevereiro-agosto 2024

LANCHE DA MANHÃ (8H) SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

**logurte natural batido com
banana e morango**
Laranja

TERÇA-FEIRA

Pão de cenoura (farinha de trigo,
cenoura, óleo, fermento e sal),
Patê de ovos (iogurte, natural,
ovo e sal), **Maçã**

QUARTA-FEIRA

Pão colorido (farinha de trigo,
cenoura/beterraba/espinafre, óleo,
fermento e sal), **Manteiga, Leite**
morno/frio **batido c/ cacau**
Fruta de época*

QUINTA-FEIRA

Bolo de banana e aveia (banana,
aveia, ovos e fermento)
Leite, Mamão

SEXTA-FEIRA

Vitamina de banana e aveia **ou**
Leite + fruta + aveia **ou**
Smoothie

ALMOÇO (11H) SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

Abobrinha e Beterraba
Arroz (arroz e sal), **Lentilha**
(lentilha, temperos, óleo e sal),
Peixe ensopado (filé de tilápia,
tomate, extrato, temperos e sal),
Mamão

TERÇA-FEIRA

Acelga e Brócolis
Macarrão à bolonhesa (macarrão
integral, carne moída, tomate,
extrato de tomate, temperos e sal)
Laranja

QUARTA-FEIRA

Batata doce e Vagem
Arroz (arroz e sal), **Feijão carioca**
(feijão, temperos, óleo e sal), **Sassami**
com creme de abóbora (frango,
abóbora cabotiá, temperos e sal),
Banana

QUINTA-FEIRA

Repolho roxo e Chuchu
Arroz integral (arroz integral e sal),
Feijoada com legumes (feijão preto,
legumes diversos, temperos, óleo e sal),
Isclas de patinho ensopada (carne,
tomate, extrato, temperos e sal), **Farofa**
de couve (farinha de mandioca, couve,
temperos, óleo e sal), **Laranja**

SEXTA-FEIRA

Acelga e Cenoura
Risoto de filé de coxa e
sobrecosta **ou** **Canja** (arroz,
frango, tomate, extrato de
tomate, temperos e sal), **Maçã**

LANCHE DA TARDE (14H) SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo e sal)
Aveia e Maçã

TERÇA-FEIRA

Pão de cacau (farinha de trigo,
cacau, ovo, óleo, fermento e
sal), **Geleia caseira** (fruta e
suco de maçã), **Leite, Banana**

QUARTA-FEIRA

Bolo de maçã, aveia e uva
passa (maçã, aveia, ovos, uva
passa, óleo, fermento e canela)
Leite, Laranja

QUINTA-FEIRA

Pão recheado c/ legumes
(farinha de trigo, legumes
diversos, óleo, fermento e sal)
Suco de uva (suco de uva
integral e água)
Fruta de época*

SEXTA-FEIRA

Pão de beterraba (farinha de
trigo, beterraba, óleo, fermento e
sal), **Requeijão caseiro** (leite,
manteiga, vinagre e sal), **Mamão**

JANTAR (17H) SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

Batata doce e Cenoura
Arroz (arroz e sal); **Feijão carioca**
(feijão, temperos, óleo e sal);
Legumes refogados (legumes
diversos, temperos e sal)
Banana

TERÇA-FEIRA

Alface e Abóbora Cabotiá
Polenta cremosa com molho
ao sugo (Fubá, água, sal,
tomate, extrato, temperos e
sal), **Filé de coxa e sobrecosta**
assada (frango e sal),
Mamão

QUARTA-FEIRA

Repolho verde e Tomate
Arroz c/ Espinafre (arroz, espinafre e
sal), **Feijão preto** (feijão, temperos, óleo
e sal), **Purê de batata** (batata, leite,
manteiga e sal), **Isclas de patinho**
ensopada (carne, tomate, extrato,
temperos e sal), **Maçã**

QUINTA-FEIRA

Pepino e Abobrinha
Macarrão com Sassami
ensopado (macarrão integral,
frango, tomate, extrato,
temperos e sal),
Banana

SEXTA-FEIRA

Couve-flor e Vagem
Arroz (arroz e sal), **Lentilha**
(lentilha, temperos, óleo e sal),
Carne moída refogada c/
legumes (carne, legumes diversos,
tomate, extrato, temperos e sal),
Laranja

***Frutas de época:**

**Abacate, Abacaxi,
Caqui, Goiaba, Manga,
Melancia, Pera e
Tangerina**

**As frutas e legumes/verduras podem variar conforme
disponibilidade na unidade e grau de maturação dos alimentos**

***É PROIBIDA A OFERTA DE AÇÚCAR, CAFÉ E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA CRIANÇAS COM ATÉ 03 ANOS DE IDADE, CONFORME ORIENTAÇÃO DO FNDE. AS PREPARAÇÕES DEVEM SER OFERECIDAS NA CONSISTÊNCIA NORMAL, EXCETO AS PREVISTAS EM PURÊ/CREME OU LIQUIDIFICADA. ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.**

**COMPOSIÇÃO
NUTRICIONAL
(Média Semanal)**

**ENERGIA
(Kcal)
717**

**CHO (g)
55% a 65% do VET
101g (57%)**

**PTN (g)
10% a 15% do VET
30g (17%)**

**LPD (g)
25% a 30% do VET
23 g (28%)**

**Ca (mg)
236**

**Fe (mg)
3,7**

**Vit. C (mg)
81**

**Vit. A (mcg)
285**

Cardápio creche – Zona Urbana
Educação Infantil (1 – 3 anos) / Período integral
fevereiro–agosto 2024

LANCHE DA MANHÃ (8H) SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo e sal)
Aveia e Maçã

TERÇA-FEIRA

Pão de batata doce (farinha de trigo, batata doce, óleo, fermento e sal), Geleia caseira (fruta e suco de maçã), Leite morno/frio batido c/ cacau, Banana

QUARTA-FEIRA

Mingau de banana e aveia c/ canela (leite, aveia, banana e canela), Laranja

QUINTA-FEIRA

Pão de cenoura (farinha de trigo, cenoura, óleo, fermento e sal), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Leite, Fruta de época*

SEXTA-FEIRA

Bolo de maçã, aveia e uva passa (maçã, aveia, ovos, uva passa, óleo, fermento e canela) Leite, Mamão

ALMOÇO (11H) SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

Batata doce e Cenoura
Arroz (arroz e sal), Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Farofa de legumes (farinha de mandioca, legumes diversos, temperos, óleo e sal), Banana

TERÇA-FEIRA

Alface e Abóbora Cabotiá
Arroz c/ Espinafre (arroz, espinafre e sal), Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal), Filé de coxa e sobrecoxa assado (frango e sal), Creme de milho (leite, farinha de trigo, manteiga, milho e sal), Mamão

QUARTA-FEIRA

Repolho verde e Tomate
Macarrão com Iscas de patinho ensopado (macarrão integral, carne, tomate, extrato de tomate, temperos e sal) Maçã

QUINTA-FEIRA

Pepino e Abobrinha
Polenta cremosa (fubá, água e sal), , Sassami ensopado (frango, tomate, extrato, temperos e sal), Banana

SEXTA-FEIRA

Couve-flor e Vagem
Arroz (arroz e sal), Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Quibe assado (carne moída, trigo para quibe, temperos e sal), Laranja

LANCHE DA TARDE (14H) SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

logurte natural c/ fruta assada ou logurte natural c/ geleia caseira Laranja

TERÇA-FEIRA

Bolo de banana e aveia (banana, aveia, ovos e fermento) Leite, Maçã

QUARTA-FEIRA

Pão colorido (farinha de trigo, cenoura/beterraba/espinafre, ovo, óleo, fermento e sal), Creme de ricota (leite, ricota e sal), Banana

QUINTA-FEIRA

Torta salgada com carne moída (farinha de trigo, legumes diversos, carne moída, ovos, óleo, fermento e sal), Suco de maçã (suco de maçã integral e água) Mamão

SEXTA-FEIRA

Cachorro quente saudável (pão caseiro: farinha de trigo, óleo, fermento e sal; molho de tomate: extrato, tomate, cenoura, tempero, óleo e sal), Suco de uva (suco integral e água), Fruta de época*

JANTAR (17H) SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

Abobrinha e Beterraba
Risoto da dona Nilza (arroz, filé de tilápia, abóbora cabotiá, tomate, extrato, temperos e sal) Mamão

TERÇA-FEIRA

Acelga e Brócolis
Arroz (arroz e sal), Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Iscas de patinho ensopado (carne, tomate, extrato, temperos e sal), Laranja

QUARTA-FEIRA

Batata doce e Vagem
Arroz integral (arroz e sal), Feijoada c/ legumes e couve (feijão preto, legumes diversos, couve, temperos, óleo e sal), Filé de coxa e sobrecoxa ensopada (frango, tomate, extrato, e sal), Fruta de época*

QUINTA-FEIRA

Repolho roxo e Chuchu
Arroz (arroz e sal) Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Batata doce assada (batata), Pernil suíno moído ensopado (carne suína, tomate, extrato, temperos e sal), Laranja

SEXTA-FEIRA

Acelga e Cenoura
Macarrão com Sassami ensopado (macarrão integral, frango, tomate, extrato, temperos e sal) ou Sopa (macarrão integral, frango, legumes, temperos e sal), Maçã

*Frutas de época:
Abacate, Abacaxi, Caqui, Goiaba, Manga, Melancia, Pera e Tangerina

As frutas e legumes/verduras podem variar conforme disponibilidade na unidade e grau de maturação dos alimentos

*É PROIBIDA A OFERTA DE AÇÚCAR, CAFÉ E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA CRIANÇAS COM ATÉ 03 ANOS DE IDADE, CONFORME ORIENTAÇÃO DO FNDE. AS PREPARAÇÕES DEVEM SER OFERECIDAS NA CONSISTÊNCIA NORMAL, EXCETO AS PREVISTAS EM PURÊ/CREME OU LIQUIDIFICADA. ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.

COMPOSIÇÃO
NUTRICIONAL
(Média Semanal)

ENERGIA
(Kcal)
700

CHO (g)
55% a 65% do VET
100g (57%)

PTN (g)
10% a 15% do VET
29g (17%)

LPD (g)
25% a 30% do VET
22 g (28%)

Ca (mg)
218

Fe (mg)
3,7

Vit. C (mg)
82

Vit. A (mcg)
451