

CARDÁPIO CRECHE - ZONA URBANA
PRÉ-ESCOLA 4 A 6 ANOS PERÍODO MATUTINO
FEVEREIRO - AGOSTO 2024

SEMANA 1 E 3

LANCHE DA MANHÃ (8H)

SEGUNDA-FEIRA

- 1 **logurte de morango**
Aveia, Banana
- 3 **Leite, aveia e Banana*** ou
Vitamina

TERÇA-FEIRA

Pão de cenoura (farinha de trigo,
cenoura, óleo, fermento e sal),
Creme de ricota (leite e ricota),
Maçã

QUARTA-FEIRA

Pão colorido (farinha de trigo,
cenoura/beterraba/espinafre,
óleo, fermento e sal), **Manteiga**,
Chocolate quente (leite, amido,
cacau e açúcar), **Fruta da época***

QUINTA-FEIRA

Bolo de beterraba ou **simples**
(farinha de trigo, açúcar,
beterraba, óleo, vinagre, cacau, sal
e fermento), **Leite, Mamão**

SEXTA-FEIRA

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

ALMOÇO (11H)

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, 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),
Iscas 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
sobrecoxa ou **Canja** (arroz,
frango, tomate, extrato de
tomate, temperos e sal), **Maçã**

SEMANA 2 E 4

LANCHE DA MANHÃ (8H)

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo e sal),
Maçã

TERÇA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

Mingau de banana e aveia com
canela (leite, aveia, banana e
canela), **Laranja**

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

Bolo de laranja ou **limão**
(farinha de trigo, açúcar,
laranja ou limão, ovos, óleo e
fermento), **Leite, Mamão**

ALMOÇO (11H)

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
ensopada (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**

*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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(Média Semanal)

ENERGIA
463Kcal

CHO (g)
55% a 65% do VET
70g (61%)

PTN (g)
10% a 15% do VET
16g (14%)

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

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