



CARDÁPIO CRECHE - ZONA URBANA  
EDUCAÇÃO INFANTIL (1 - 3 ANOS) / PERÍODO INTEGRAL  
FEVEREIRO-DEZEMBRO 2023

SEGUNDA-FEIRA

Iogurte natural batido com  
banana e suco de uva  
Fruta\*

TERÇA-FEIRA

Pão de beterraba (farinha de trigo,  
beterraba, óleo, fermento e sal)  
com iogurte natural  
Leite e Fruta\*

LANCHE DA MANHÃ (8H) SEMANA 1 E 3

QUARTA-FEIRA

Fruta com aveia,  
Leite, cacau

QUINTA-FEIRA

Pão de cenoura (farinha de trigo,  
cenoura, óleo, fermento e sal)  
Manteiga, Fruta\*

SEXTA-FEIRA

Bolo de maçã, aveia e uva passa  
(maçã, aveia, ovos, uva passa, óleo,  
fermento e canela)  
Leite e Fruta\*

SEGUNDA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Arroz (arroz e sal); Lentilha  
(lentilha, temperos, óleo e sal);  
Peixe ensopado (filé de tilápia,  
tomate, extrato, temperos e sal)  
Farinha de mandioca, Fruta\*

TERÇA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Risoto (Arroz, sassami,  
tomate, extrato,  
temperos e sal)  
Fruta\*

ALMOÇO (11H) SEMANA 1 E 3

QUARTA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Arroz integral (arroz integral e sal)  
Feijão preto (feijão, temperos, óleo e  
sal), Purê de batata (batata, leite,  
manteiga e sal), Iscas ensopadas (carne,  
tomate, extrato, temperos e sal), Fruta\*

QUINTA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Macarrão integral, sobrecoxa  
ensopada (macarrão, sobrecoxa,  
tomate, extrato, temperos e sal)  
Fruta\*

SEXTA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Arroz (arroz e sal), Feijão carioca  
(feijão, temperos, óleo e sal), Carne  
moída ensopada (carne, tomate,  
extrato, temperos e sal), Fruta\*

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo)  
Aveia e frutas\*

TERÇA-FEIRA

Torta salgada (farinha de trigo,  
ovos, sal, óleo, fermento,  
brócolis, cenoura, temperos)  
Suco de uva (suco de uva  
integral e água) Fruta\*

LANCHE DA TARDE (14H) SEMANA 1 E 3

QUARTA-FEIRA

Pão caseiro (Farinha de trigo,  
óleo, fermento e sal), Geleia  
caseira (fruta e suco de maçã)  
Leite e Fruta\*

QUINTA-FEIRA

Bolo de banana, aveia (banana,  
aveia, ovos, fermento)  
Leite com cacau  
Fruta\*

SEXTA-FEIRA

Pão colorido (farinha de trigo,  
cenoura/beterraba/espinafre, óleo,  
fermento e sal), Requeijão caseiro  
(leite, manteiga, vinagre e sal),  
Fruta\*

SEGUNDA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Arroz (arroz e sal), Feijão carioca  
(feijão, temperos, óleo e sal),  
Creme de milho (leite, farinha de  
trigo, manteiga, milho e sal),  
Fruta\*

TERÇA-FEIRA

Salada (2 Variedades)  
Arroz (arroz e sal), Lentilha (Lentilha,  
temperos, óleo e sal), Quibe assado  
(carne moída, trigo para kibe, cebola,  
sal), Fruta\*

JANTAR (17H) SEMANA 1 E 3

QUARTA-FEIRA

Salada (2 Variedades)  
Arroz (arroz e sal), Sassami ensopado  
(frango, tomate, extrato, temperos e  
sal), Abóbora refogada (cabotiá,  
temperos, óleo e sal), Fruta\*

QUINTA-FEIRA

Salada (2 Variedades)  
Arroz (arroz e sal), Feijão preto  
(feijão, temperos, óleo e sal), Iscas  
ensopadas (carne, tomate, extrato,  
temperos, sal), Fruta\*

SEXTA-FEIRA

Salada (2 Variedades)  
Polenta cremosa (Fubá, água e  
sal), Sobrecoxa ensopada  
(frango, tomate, extrato,  
temperos e sal), Fruta\*

\*Frutas: banana, maçã, mamão,  
laranja ou fruta da época

COMPOSIÇÃO  
NUTRICIONAL  
(Média Semanal)

ENERGIA  
(Kcal)  
684

CHO (g)  
55% a 65% do VET  
97g (57%)

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

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

Ca (mg)  
187

Fe (mg)  
3,7

Vit. C (mg)  
81

Vit. A (mcg)  
184

\*É PROIBIDA A OFERTA DE AÇÚCAR, CAFÉ E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA ALUNOS 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.

Jeniffer D de Souza  
Jeniffer Diniz de Souza  
Nutricionista  
CRN 10: 3157

Luciana Segato  
Luciana Segato  
Nutricionista  
CRN 10:0711

Anny Caroline de Bassi  
Anny Caroline de Bassi  
Nutricionista  
CRN 10:8729P

Sheila Demétrio Reis  
Sheila Demétrio Reis  
Nutricionista  
CRN 10: 4381

# CARDÁPIO CRECHE - ZONA URBANA

## EDUCAÇÃO INFANTIL (1 - 3 ANOS) / PERÍODO INTEGRAL

### FEVEREIRO-DEZEMBRO 2023

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃOPREFEITURA  
BALNEÁRIO  
CAMBORIÚ

## LANCHE DA MANHÃ (8H) SEMANA 2 E 4

## SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo)  
Aveia e frutas\*

## TERÇA-FEIRA

Bolo de banana, aveia (banana,  
aveia, ovos, fermento)  
Leite e frutas\*

## QUARTA-FEIRA

Pão de abóbora (farinha, abóbora,  
água, óleo, fermento e sal) Geleia  
caseira (fruta, suco de maçã), Leite,  
cacau e Fruta\*

## QUINTA-FEIRA

Vitamina ou smoothie de  
banana e cacau (Leite, banana  
- congelada- e cacau)

## SEXTA-FEIRA

Pão de batata-doce(farinha de  
trigo, batata-doce, óleo, fermento  
e sal), Requeijão caseiro (leite,  
manteiga, vinagre e sal) Fruta\*

## ALMOÇO (11H) SEMANA 2 E 4

## SEGUNDA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Arroz (arroz e sal), Lentilha (lentilha,  
temperos, óleo e sal), Farofa de  
legumes (farinha de mandioca,  
cenoura, óleo e sal), Fruta\*

## TERÇA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Arroz (arroz e sal), Feijão preto  
(feijão, temperos, óleo e sal)  
Sobrecoxa crocante (frango,  
fubá, temperos e sal), Fruta\*

## QUARTA-FEIRA

Salada (2 Variedades)  
Polenta cremosa (Fubá, água e  
sal), Iscas ensopadas (carne,  
tomate, extrato, temperos e sal),  
Fruta\*

## QUINTA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Arroz (arroz e sal), Feijão carioca  
(feijão, temperos, óleo e sal),  
Sassami ensopado (frango,  
tomate, extrato, temperos e sal),  
Fruta\*

## SEXTA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Arroz (arroz e sal), Abóbora  
refogada (cabotiá, temperos, óleo,  
sal), Carne moída ensopada (carne,  
tomate, extrato, temperos e sal),  
Fruta\*

## LANCHE DA TARDE (14H) SEMANA 2 E 4

## SEGUNDA-FEIRA

Iogurte natural batido com  
banana e morango  
Fruta\*

## TERÇA-FEIRA

Pão de cenoura (farinha de trigo,  
cenoura, óleo, fermento e sal)  
com iogurte natural  
Leite e Fruta\*

## QUARTA-FEIRA

Torta de pizza (farinha de trigo, óleo,  
sal, fermento, extrato, tomate, cebola,  
requeijão caseiro e manjeriço), Suco  
de maçã (suco de maçã integral e  
água), Fruta\*

## QUINTA-FEIRA

Cachorro quente saudável (Pão caseiro:  
Farinha de trigo, água, óleo, fermento e  
sal; Molho de tomate: extrato de tomate,  
cebola, alho, óleo; Cenoura), Suco de uva  
(suco de uva integral e água) Fruta\*

## SEXTA-FEIRA

Bolo de maçã, aveia e uva  
passa (maçã, aveia, ovos, uva  
passa, óleo, fermento e canela),  
Leite com cacau  
Fruta\*

## SEGUNDA-FEIRA

Salada (2 Variedades)  
Arroz (arroz e sal), Feijão preto  
(feijão, temperos, óleo e sal), Peixe  
ensopado (filé de tilápia, tomate,  
extrato, temperos e sal), Fruta\*

## TERÇA-FEIRA

Salada (2 Variedades)  
Macarrão à bolonhesa (macarrão  
integral, carne moída, tomate,  
extrato, temperos e sal), Fruta\*

## JANTAR (17H) SEMANA 2 E 4

## QUARTA-FEIRA

Salada (2 Variedades)  
Arroz (arroz e sal), Lentilha (Lentilha,  
temperos, óleo e sal), Sassami  
ensopado (frango, tomate, extrato,  
temperos e sal, Fruta\*

## QUINTA-FEIRA

Salada (2 Variedades)  
Carreteiro (Arroz, isca de  
carne, extrato, tomate,  
temperos e sal), Fruta\*

## SEXTA-FEIRA

Salada (2 variedades)  
Arroz integral (arroz integral e sal)  
Feijão carioca (feijão, temperos, óleo  
e sal), Batata assada (batata inglesa e  
sal), Sobrecoxa ensopada (frango,  
extrato, tomate, temperos e sal),  
Fruta\*

\*Frutas: banana, maçã, mamão,  
laranja ou fruta da época

COMPOSIÇÃO  
NUTRICIONAL  
(Média Semanal)

ENERGIA  
(Kcal)  
704

CHO (g)  
55% a 65% do VET  
102G (58%)

PTN (g)  
10% a 15% do VET  
26 g (15%)

LPD (g)  
25% a 30% do VET  
23 g (29%)

Ca (mg)  
189

Fe (mg)  
3,2

Vit. C (mg)  
85

Vit. A (mcg)  
186

\*É PROIBIDA A OFERTA DE AÇÚCAR, CAFÉ E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA ALUNOS 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.

Jeniffer D. de Souza  
Jeniffer Diniz de Souza  
Nutricionista  
CRN 10: 3157

Luciana Segato  
Luciana Segato  
Nutricionista  
CRN 10:0711

Anny Carolina de Bassi  
Anny Carolina de Bassi  
Nutricionista  
CRN 10:8729P

Sheila Demétrio Reis  
Sheila Demétrio Reis  
Nutricionista  
CRN 10: 4381