

CARDÁPIO CRECHE - ZONA URBANA
EDUCAÇÃO INFANTIL 4-6 ANOS PERÍODO MATUTINO
AGOSTO-DEZEMBRO 2023

SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

1 Vitamina de fruta e cacau
(leite, fruta e cacau), Fruta*3 Iogurte de morango
Aveia, 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*

SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos,
óleo), Aveia com
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), Farofa de legumes (farinha de
mandioca, cenoura, óleo, sal), Fruta*

TERÇA-FEIRA

Pão de beterraba (farinha de trigo,
beterraba, óleo, fermento e sal), geleia
caseira (fruta, suco de maçã), Leite,
Fruta*

TERÇA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Lentilha
(lentilha, temperos, óleo e sal),
Kibe assado (carne moída, trigo
para kibe, temperos e sal), Fruta*

LANCHE DA MANHÃ (8H)

QUARTA-FEIRA

Aveia com Fruta*
Leite com cacau e açúcar

ALMOÇO (11H)

QUARTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Abóbora refogada
(cabotiá, óleo, temperos, sal), Frango
ensopado (salsami, tomate, extrato,
temperos e sal), Fruta *

QUINTA-FEIRA

Pão de cenoura (farinha de trigo,
cenoura, óleo, fermento e sal)
com manteiga, Fruta*

QUINTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

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

SEXTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Polenta cremosa (fubá e sal),
Sobrecoca ensopada (frango,
extrato, tomate, temperos e sal),
Fruta*COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(Média Semanal)ENERGIA
412 KcalCHO (g)
55% a 65% do VET
63g (61%)PTN (g)
10% a 15% do VET
16g (15%)LPD (g)
25% a 30% do VET
12 g (26%)

LANCHE DA MANHÃ (8H)

QUARTA-FEIRA

Pão de abóbora (farinha de trigo, cabotiá, óleo,
fermento e sal), Geleia caseira (fruta, suco de
maçã), Leite com cacau e açúcar; Fruta*

ALMOÇO (11H)

QUARTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Lentilha (lentilha,
temperos, óleo e sal), Frango ensopado
(salsami, tomate, extrato, temperos e sal),
Fruta *

QUINTA-FEIRA

Vitamina ou smoothie de
banana e cacau (leite, banana e
cacau), Fruta*

QUINTA-FEIRA

Salada (2 variedades)
Carreteiro (arroz, iscas de carne,
tomate, extrato, temperos e sal),
Fruta *

SEXTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz integral (arroz integral e sal), Feijão
carioca (feijão, temperos, óleo e sal),
Batata assada, Sobrecoca ensopada
(frango, tomate, extrato, temperos e sal),
Fruta **Frutas: banana, maçã, mamão,
laranja ou fruta da épocaCOMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(Média Semanal)ENERGIA
(Kcal)
407CHO (g)
55% a 65% do VET
62g (61%)PTN (g)
10% a 15% do VET
15 g (15%)LPD (g)
25% a 30% do VET
12 g (27%)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 N°3.896 DE 2016Jennifer D de Souza
Jennifer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN 10: 3157Luciana Segato
Luciana Segato
Nutricionista
CRN 10:0711Anna Bassi
Anna Caroline de Bassi
Nutricionista
CRN 10:8729PSheila Demétrio Reis
Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN 10: 4381