



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

LANCHE DA MANHÃ (8H) SEMANA 1 E 3

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*

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), 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*

ALMOÇO (11H) 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), Isca de
patinho ensopada (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*

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); 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*

JANTAR (17H) 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*

*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
Nutricionista
CRN 10: 3157

Luciana Segato
Nutricionista
CRN 10: 0711

Anny Caroline de Bassi
Nutricionista
CRN 10: 8729P

Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN 10: 4381

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

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 de trigo,
água, óleo, fermento e sal)
Geleia caseira (fruta, suco de
maçã), Leite 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, abóbora, 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), 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 e sal) Fruta*

TERÇA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

Salada (2 Variedades)
Arroz (arroz e sal), Lentilha (Lentilha,
temperos, óleo e sal), Filé 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),
Sobrecoca ensopada (frango, extrato,
tomate, 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 manjericão), 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*

JANTAR (17H) SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

Salada (2 Variedades)
Polenta cremosa (Fubá, água e
sal), Isca ensopada (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*

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

Sheila Demétrio Reis
Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN 10: 4381