

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

SEMANA 1 E 3

LANCHE DA TARDE (14H)

SEGUNDA-FEIRA

1 *logurte de morango*
*Aveia, Maçã***3** *Leite, aveia e Fruta* ou*
Vitamina

JANTAR (17H)

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*

SEMANA 2 E 4

LANCHE DA TARDE (14H)

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo e sal),
Laranja

JANTAR (17H)

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

Pão de cacau (farinha de trigo,
cacau, ovo, óleo, fermento e
sal), *Geleia caseira* (fruta e
suco de maçã), *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 sobrecoxa*
assada (frango e sal)
Mamão

QUARTA-FEIRA

Bolo de laranja ou limão (farinha
de trigo, açúcar, laranja ou limão,
óleo, ovo e fermento), *Laranja*

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 ensopadas (carne, tomate,
extrato, temperos e sal), *Maçã*

QUINTA-FEIRA

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

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

Salada de frutas (frutas
diversas), *Leite*

SEXTA-FEIRA

*Couve-flor e Vagem**Arroz* (arroz e sal), *Lentilha*
(lentilha, temperos, óleo e sal),
Carne moída refogada com
legumes (carne, legumes diversos,
tomate, extrato, temperos e sal),
*Laranja*COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(Média Semanal)ENERGIA
420KcalCHO (g)
55% a 65% do VET
66g (63%)PTN (g)
10% a 15% do VET
14g (14%)LPD (g)
25% a 30% do VET
12 g (26%)

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

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

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*COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(Média Semanal)ENERGIA
416KcalCHO (g)
55% a 65% do VET
62g (59%)PTN (g)
10% a 15% do VET
16g (16%)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 Nº3.896 DE 2016