

### CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS  
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA<br>15/01/2024   | TERÇA-FEIRA<br>16/01/2024  | QUARTA-FEIRA<br>17/01/2024  | QUINTA-FEIRA<br>18/01/2024  | SEXTA-FEIRA<br>19/01/2024   |
|----------|---|--|---|---|---|
| DESJEJUM | LEITE QUENTE,<br>BISCOITO CREAM<br>CRACKER                                  | CHÁ DE CAMOMILA<br>OVOS MEXIDOS  | SALADA DE FRUTAS COM<br>AVEIA (banana, maçã,<br>melancia e laranja)           | MINGAU DE BANANA E<br>AVEIA   | SALADA DE FRUTAS<br>(banana, maçã, manga e<br>laranja)  |
| ALMOÇO   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM<br>BATATA E PIMENTÃO<br>VERDE<br>LARANJA | MACARRÃO AO MOLHO<br>ROSÉ (molho branco com<br>molho de tomate e<br>frango)<br>SALADA DE REPOLHO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM ABÓBORA<br>PAULISTA E COUVE-FLOR<br>BANANA | ARROZ À GREGA (arroz, cenoura,<br>pimentão vermelho e vagem)<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM MANDIOCA E<br>BRÓCOLIS<br>MELANCIA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESCONDIDINHO DE PERNIL<br>(purê de batata e pernil<br>desfiado)<br>SALADA DE ALFACE<br>LARANJA |
| LANCHE   | TORTA DE LEGUMES<br>(cenoura, brócolis e<br>tomate)                         | PÃO CASEIRO DE<br>POLVILHO   | CHÁ DE CAMOMILA<br>COOKIE CASEIRO (banana,<br>aveia e cacau)                  | SALADA DE FRUTAS (banana,<br>maçã, melancia e laranja)  | MOUSSE DE CHOCOLATE<br>(inhame, banana e cacau)   |
| JANTAR   | SOPA DE FUBÁ COM<br>CARNE MOÍDA,<br>ABÓBORA PAULISTA,<br>BETERRABA E TOMATE | SOPA DE ARROZ COM<br>FRANGO, BATATA,<br>ABÓBORA MORANGA E<br>ACELGA                              | SOPA DE MACARRÃO COM<br>CARNE MOÍDA,<br>MANDIOQUINHA,<br>CENOURA E ABOBRINHA  | SOPA DE ARROZ COM<br>FRANGO, CARÁ, ABOBRINHA<br>E TOMATE  | SOPA DE FUBÁ COM<br>FRANGO, INHAME,<br>CHUCHU E BRÓCOLIS  |

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Fibras (g) |
|----------------|------------------|---------------|---------------------|------------|
| 782            | 104              | 42            | 22                  | 16         |
| MINERAIS       |                  |               |                     |            |
| Vitamina A     | Vitamina C (mg)  | Cálcio (mg)   |                     | Ferro (mg) |
| 860            | 82               | 430           |                     | 13         |

### CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS  
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA<br>22/01/2024  | TERÇA-FEIRA<br>23/01/2024   | QUARTA-FEIRA<br>24/01/2024   | QUINTA-FEIRA<br>25/01/2024   | SEXTA-FEIRA<br>26/01/2024  |
|----------|--|---|--|--|--|
| DESJEJUM | CHÁ DE ERVA DOCE<br>OVOS MEXIDOS   | LEITE QUENTE,<br>BISCOITO CREAM<br>CRACKER  | SALADA DE FRUTAS<br>(banana, maçã, melancia e<br>laranja)  | MINGAU DE AVEIA E CACAU  | SALADA DE FRUTAS COM<br>AVEIA (banana, maçã,<br>manga e laranja)                         |
| ALMOÇO   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COZIDO (frango<br>em cubos, cenoura,<br>brócolis e tomate)<br>MEXERICA | ARROZ<br>FEIJÃO MEXICANO (feijão,<br>carne moída, pimentão<br>vermelho e cheiro verde<br>SALADA DE ACELGA | ARROZ COM FRANGO<br>(arroz, frango, tomate,<br>pimentão verde e cheiro<br>verde)<br>FEIJÃO<br>BANANA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM CENOURA E<br>MANDIOQUINHA<br>LARANJA   | MACARRÃO AO MOLHO DE<br>FRANGO (molho de tomate<br>e frango<br>SALADA DE COUVE<br>BANANA |
| LANCHE   | TORTA DE LEGUMES<br>(abobrinha, cenoura e<br>tomate)   | OMELETE DE FORNO<br>COM LEGUMES<br>(tomate e alho poró)   | MOUSSE DE MANGA<br>(inhame, manga e leite em<br>pó)  | SALADA DE FRUTAS (banana,<br>maçã, manga e laranja)                  | CHÁ DE CAMOMILA<br>COOKIE CASEIRO (banana,<br>aveia e cacau)                             |
| JANTAR   | SOPA DE ARROZ COM<br>FRANGO, CARÁ,<br>CENOURA E BRÓCOLIS   | SOPA DE FUBÁ COM<br>CARNE MOÍDA,<br>INHAME, ABOBRINHA E<br>TOMATE   | SOPA DE ARROZ COM<br>FRANGO, CENOURA,<br>TOMATE E CHUCHU   | SOPA DE MACARRÃO COM<br>CARNE MOÍDA, BATATA<br>DOCE, CHUCHU E TOMATE | SOPA DE FUBÁ COM<br>FRANGO, MANDIOCA,<br>CENOURA E CHUCHU                                |

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

| Energia (Kcal) |                 | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Fibras (g) |
|----------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------|------------|
| 782            |                 | 104              | 42            | 22                  | 17         |
| MINERAIS       |                 |                  |               |                     |            |
| Vitamina A     | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg)      |               | Ferro (mg)          |            |
| 860            | 82              | 430              |               | 14                  |            |

### CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS  
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA<br>29/01/2024   | TERÇA-FEIRA<br>30/01/2024  | QUARTA-FEIRA<br>31/01/2024   | QUINTA-FEIRA<br>01/02/2024  | SEXTA-FEIRA<br>02/02/2024  |
|----------|---|--|--|---|--|
| DESJEJUM | LEITE QUENTE,<br>BISCOITO CREAM<br>CRACKER                            | CHÁ DE ERVA DOCE<br>OVOS MEXIDOS   | SALADA DE FRUTAS<br>(banana, maçã, manga e<br>laranja)                   | MINGAU DE BANANA  | SALADA DE FRUTAS COM<br>AVEIA (banana, maçã,<br>melancia e laranja)  |
| ALMOÇO   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM CARÁ E<br>ABOBRINHA<br>SALADA DE PEPINO | POLENTA À<br>BOLONHESA (molho de<br>tomate e carne moída)<br>LARANJA             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM CENOURA E<br>CHUCHU<br>BANANA              | ARROZ<br>TUTU DE FEIJÃO (feijão,<br>farinha de milho e pernil)<br>SALADA DE REPOLHO<br>MELANCIA | ARROZ VERDE (arroz, brócolis<br>e cheiro verde)<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM BATATA<br>E ABÓBORA PAULISTA<br>LARANJA |
| LANCHE   | TORTA DE LEGUMES<br>(chuchu, cenoura e<br>tomate)                     | PÃO CASEIRO DE<br>BATATA DOCE  | CHÁ DE ERVA DOCE<br>COOKIE CASEIRO (banana,<br>aveia e cacau)            | SALADA DE FRUTAS (banana,<br>maçã, melancia e laranja)  | MINGAU DE AVEIA COM<br>BANANA E CANELA   |
| JANTAR   | SOPA DE ARROZ COM<br>FRANGO, MANDIOCA,<br>CHUCHU E TOMATE             | SOPA DE MACARRAO<br>COM CARNE MOÍDA,<br>BATATA, ABÓBORA<br>MORANGA E<br>ESCAROLA | SOPA DE ARROZ COM<br>FRANGO, ABÓBORA<br>PAULISTA, BETERRABA E<br>REPOLHO | SOPA DE FUBÁ COM CARNE<br>MOÍDA, CARÁ, CENOURA E<br>COUVE                                       | SOPA DE MACARRÃO COM<br>FRANGO, INHAME,<br>TOMATE E ACELGA   |

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

| Energia (Kcal) |                 | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Fibras (g) |
|----------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------|------------|
| 782            |                 | 104              | 42            | 22                  | 16         |
| MINERAIS       |                 |                  |               |                     |            |
| Vitamina A     | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg)      |               | Ferro (mg)          |            |
| 867            | 89              | 428              |               | 15                  |            |