

CARDAPIO CRECHE (faixa etária 1 a 3 anos)
ZONA URBANA (Período Parcial) DEZEMBRO 2022
Preparações Mensais

SEMANAS

		1ª. Semana		2ª. Semana		3ª. Semana		4ª. Semana	
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça
Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Risoto de Frango c/ cenoura, batata e cheiro verde e salada de Tomate picadinho feijo vinagrete	Maria Izabel (carne, com arroz), feijão e abóbora Couve e Cheiro verde	Sopa de Feijão c/ Macarrão e Legumes batata, Abóbora, Couve)	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de batata doce com biscoito	Mingau de batata doce com biscoito	Mingau de batata doce com biscoito	Mingau de batata doce com biscoito	Mingau de batata doce com biscoito
Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Melancia	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Laranja	Melancia	Laranja	Melancia	Laranja
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal) 317,82 %	CHO (g) 55 a 65% (VEI) 48,55g %	PTM (g) 10 a 15% (VEI) 12,51g %	LPD (g) 15 a 30% (VEI) 9,08g %	Vit. A (mcg) 16,61mcg	Vit. C (mg) 56,65mg	Calc(mg) 110,43mg	Fel(mg) 5mg	
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça
Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
Mingau de mingaagem com biscoito salgado	Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve)	Baio de Dois (Abóbora, Couve) C/ Ovo mexido e Salada de Tomate e Alface	Frango Guisado c/ Batata, Cenoura e Arroz e Feijão Alface Picadinha	Mingau de mingaagem com biscoito	Mingau de mingaagem com biscoito	Mingau de mingaagem com biscoito	Mingau de mingaagem com biscoito	Mingau de mingaagem com biscoito	Mingau de mingaagem com biscoito
Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Abacaxi	Mamão	Banana	Melancia	Abacaxi	Mamão	Melancia	Laranja	Abacaxi	Mamão
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal) 311,22 %	CHO (g) 55 a 65% (VEI) 48,84g %	PTM (g) 10 a 15% (VEI) 11,54g %	LPD (g) 15 a 30% (VEI) 9,95 %	Vit. A (mcg) 17,05mcg	Vit. C (mg) 74,61mg	Calc(mg) 121,02mg	Fel(mg) 4,93mg	
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça
Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Arroz, Feijão e Carne Moída C/ Batata e Cenoura salada de Alface	Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve)	Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e cheiro verde) c/ Couve refogada	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal
Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Melancia	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Laranja	Melancia	Laranja	Melancia	Laranja
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal) 305,00 %	CHO (g) 55 a 65% (VEI) 49,84g %	PTM (g) 10 a 15% (VEI) 11,48g %	LPD (g) 15 a 30% (VEI) 7,72g %	Vit. A (mcg) 0,85mcg	Vit. C (mg) 124,98mg	Calc(mg) 73,08mg	Fel(mg) 4,95mg	
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça
Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Arroz, Feijão e Carne Moída C/ Batata e Cenoura salada de Alface	Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve)	Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e Couve refogada)	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal	Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal
Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Melancia	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Laranja	Melancia	Laranja	Melancia	Laranja
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal) 316,7 %	CHO (g) 55 a 65% (VEI) 48,99g %	PTM (g) 10 a 15% (VEI) 12,0g %	LPD (g) 15 a 30% (VEI) 9,18g %	Vit. A (mcg) 22mcg	Vit. C (mg) 69,27mg	Calc(mg) 118,98mg	Fel(mg) 4,2mg	

* Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)

** Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista: Andreia de Lima Nunes CRN: 5525