

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

SEMANAS										
<b>1ª. Semana</b>										
	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 feito vinagrete		Maria Izabel (carne, com arroz), feijão e abóbora Couve e Cheiro verde		Sopa de Feijão c/ Macarrão e Legumes batata, Abóbora, Couve)		Maccarronada a Bolonhesa c/ cheiro verde e salada de Alface Picadinho		Lanche II	
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
	Melancia	Laranja	Banana	Mamão	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Calc(mg)	Fel(mg)		
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPD (g)15 a 30% (VET)	18,61mcg	56,65mg	110,43mg	5mg		
	317,62	48,55g	12,61g	9,08g						
	%	%	%	%						
<b>2ª. Semana</b>										
	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 mucilagem com biscoito salgado	Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve)		Bafio de Dois ( Abóbora, Couve) C/ Ovo mexido e Salada de Tomate e Alface		Frango Guisado c/ Batata, Cenoura e Arroz e Feijão Alface Picadinha		Torta Salgada de Sardinha Cenoura ralada e cheiro verde c/ Suco de Polpa		Lanche II	
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
	Abacaxi	Mamão	Banana	Melancia	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Calc(mg)	Fel(mg)		
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPD (g)15 a 30% (VET)	17,05mcg	74,64mg	121,02mg	4,93mg		
	311,22	48,94g	11,54g	9,95						
	%	%	%	%						
<b>3ª. Semana</b>										
	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 batata doce com biscoito	Bafio de Trés (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve) e Toante Picadinho		Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e cheiro verde) c/ Couve refogada		Arroz c/ abóbora e Carne Moida, Feijão e Alface Picadinha		Suco de polpa c/ Biscoito Agua e sal e fruta		Lanche I	
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Calc(mg)	Fel(mg)		
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPD (g)15 a 30% (VET)	0,85mcg	124,86mg	73,09mg	4,85mg		
	305,06	49,84g	11,45g	7,72g						
	%	%	%	%						
<b>4ª. Semana</b>										
	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 Moida 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)		Cuscuz com Ovo Mexido e Suco de Polpa		Lanche I	
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
	Melancia	Laranja	Banana	Mamão	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Calc(mg)	Fel(mg)		
Composição Nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPD (g)15 a 30% (VET)	22mcg	69,27mg	118,98mg	4,29mg		
	316,7	48,99g	12,9g	9,18g						
	%	%	%	%						

\* Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)  
\* Cardápio sujeito a alterações