

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

		1ª Semana									
		Terça		Quarta		Quinta		Sexta			
		Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
Segunda											
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 vinagrele		Mama Izabel (carne, com arroz), feijão e abóbora Couve e Cheiro verde		Sopa de Feijão c/ Macarrão e Legumes batata, Abóbora, Couve)		Macarronada a Bolonhesa c/ cheiro verde e salada de Alface Picadinho			
Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II	
Melancia		Laranja		Banana		Mamão		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
Energia (kcal)		CHO (g) 55 a 65% (VET)		PTR (g) 10 a 15% (VET)		LPO (g)15 a 30% (VET)		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
317,62		48,55g		12,61g		9,00g		18,61mcg		56,65mg	
%		%		%		%		%		%	
Composição Nutricional (média semanal)											
		2ª Semana		3ª Semana		4ª Semana		5ª Semana		6ª Semana	
		Terça		Quarta		Quinta		Sexta			
		Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I	
Segunda											
Lanche I											
Mingau de mucilagem com biscoito salgado		Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve)		Baitão 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	
Abacaxi		Mamão		Banana		Melancia		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
Energia (kcal)		CHO (g) 55 a 65% (VET)		PTR (g) 10 a 15% (VET)		LPO (g)15 a 30% (VET)		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
311,22		48,84g		11,54g		9,95		17,08mcg		74,64mg	
%		%		%		%		%		%	
Composição Nutricional (média semanal)											
		Terça		Quarta		Quinta		Sexta			
		Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I	
Segunda											
Lanche I											
Mingau de batata doce com biscoito		Baitão de Três (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve) e Toamte 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 Água e sal e fruta			
Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II	
Laranja		Banana		Mamão		Melancia		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
Energia (kcal)		CHO (g) 55 a 65% (VET)		PTR (g) 10 a 15% (VET)		LPO (g)15 a 30% (VET)		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
305,08		40,84g		11,45g		7,72g		0,89mcg		124,88mg	
%		%		%		%		%		%	
Composição Nutricional (média semanal)											
		Terça		Quarta		Quinta		Sexta			
		Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I	
Segunda											
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 II		Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II	
Melancia		Laranja		Banana		Mamão		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
Energia (kcal)		CHO (g) 55 a 65% (VET)		PTR (g) 10 a 15% (VET)		LPO (g)15 a 30% (VET)		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
316,7		48,69g		12,06		9,16g		22mcg		69,27mg	
%		%		%		%		%		%	
Composição Nutricional (média semanal)											
		Terça		Quarta		Quinta		Sexta			
		Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I		Lanche I	
Segunda											
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 II		Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II		Lanche II	
Melancia		Laranja		Banana		Mamão		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
Energia (kcal)		CHO (g) 55 a 65% (VET)		PTR (g) 10 a 15% (VET)		LPO (g)15 a 30% (VET)		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
316,7		48,69g		12,06		9,16g		22mcg		69,27mg	
%		%		%		%		%		%	
Composição Nutricional (média semanal)											

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

† Cardápio sujeito a alterações

SEMANAS