

CARDÁPIO CRECHE (Faixa etária 1 a 3 anos)
ZONA URBANA (Período Parcial) abril 2023
Preparações Mensais

| Segunda Lanche I | Terça Lanche I | Quarta Lanche I | | Quinta Lanche I | Sexta Lanche I |
|--|---|---|---|--|-------------------------|
| | | Quarta Lanche II | Quinta Lanche II | | |
| 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) | Macarronada a Bolonhesa c/ cheiro verde e salada de Alface Picadinho | |
| Lanche II Melancia | Lanche II Laranja | Lanche II Banana | Lanche II Mamão | Lanche II Abacaxi | |
| Composição Nutricional (média semanal) | Energia (kcal) 317,62 % | CHO (g) 55 a 65% (VET) 48,55g % | PTN (g) 10 a 15% (VET) 12,81g % | Vit. A (mcg) 18,61mcg % | Ca(mg) 110,43mg % |
| | | | | Vit. C (mg) 56,65mg % | Fe(mg) 5mg % |
| Segunda Lanche I | Terça Lanche I | 2ª. Semana Quarta Lanche I | | Quinta Lanche I | Sexta Lanche I |
| Mingau de mucilagem com biscoito salgado | Sopa de Carne e Feijão c/ legumes (batata, Abóbora e Couve) | Baião 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 Abacaxi | Lanche II Mamão | Lanche II Banana | Lanche II Melancia | Lanche II Laranja | |
| Composição Nutricional (média semanal) | Energia (kcal) 311,22 % | CHO (g) 55 a 65% (VET) 48,84g % | PTN (g) 10 a 15% (VET) 11,54g % | Vit. A (mcg) 17,05mcg % | Ca(mg) 121,02mg % |
| | | | | Vit. C (mg) 74,64mg % | Fe(mg) 4,93mg % |
| Segunda Lanche I | Terça Lanche I | 3ª. Semana Quarta Lanche I | | Quinta Lanche I | Sexta Lanche I |
| Mingau de batata doce com biscoito | Baião de Três (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 Água e sal e fruta | |
| Lanche II Laranja | Lanche II Banana | Lanche II Mamão | Lanche II Melancia | Lanche II Abacaxi | |
| Composição Nutricional (média semanal) | Energia (kcal) 305,06 % | CHO (g) 55 a 65% (VET) 49,84g % | PTN (g) 10 a 15% (VET) 11,45g % | Vit. A (mcg) 0,85mcg % | Ca(mg) 73,09mg % |
| | | | | Vit. C (mg) 124,86mg % | Fe(mg) 4,85mg % |
| Segunda Lanche I | Terça Lanche I | 4ª. Semana Quarta Lanche I | | Quinta Lanche I | Sexta 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 Melancia | Lanche II Laranja | Lanche II Banana | Lanche II Mamão | Lanche II Abacaxi | |
| Composição Nutricional (média semanal) | Energia (kcal) 316,7 % | CHO (g) 55 a 65% (VET) 48,99g % | PTN (g) 10 a 15% (VET) 12,0g % | Vit. A (mcg) 22mcg % | Ca(mg) 118,98mg % |
| | | | | Vit. C (mg) 69,27mg % | Fe(mg) 4,26mg % |

* 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

SEMANAS