

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

		1ª. Semana		2ª. Semana		3ª. Semana		4ª. Semana		5ª. Semana		6ª. Semana	
Segunda Lanche I	Terça Lanche I	Quarta Lanche I	Quinta Lanche I	Quarta Lanche I	Quinta Lanche I	Quarta Lanche I	Quinta Lanche I	Quarta Lanche I	Quinta Lanche I	Quarta Lanche I	Quinta Lanche I	Quarta Lanche I	Sexta Lanche I
Mingau de Aveia c/ Biscoito água e sal + fruta	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)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)	
Energia (kcal)		Energia (kcal)		Energia (kcal)		Energia (kcal)		Energia (kcal)		Energia (kcal)		Energia (kcal)	
317,62		48,55g		48,84g		311,22		48,84g		48,98g		110,43mg	
%		%		%		%		%		%		%	
PTN (g) 10 a 15% (VET)		PTN (g) 10 a 15% (VET)		PTN (g) 10 a 15% (VET)		PTN (g) 10 a 15% (VET)		PTN (g) 10 a 15% (VET)		PTN (g) 10 a 15% (VET)		Vit. A (mcg)	
12,61g		12,09		11,54g		11,54g		11,45g		12,09		18,61mcg	
%		%		%		%		%		%		%	
Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)	
56,65mg		9,16g		9,95		9,95		7,72g		124,06mg		74,54mg	
%		%		%		%		%		%		%	
Vit. A (mcg)		Vit. A (mcg)		Vit. A (mcg)		Vit. A (mcg)		Vit. A (mcg)		Vit. A (mcg)		Vit. A (mcg)	
18,61mcg		22mcg		22mcg		17,05mcg		0,85mcg		17,05mcg		17,05mcg	
%		%		%		%		%		%		%	
Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)		Vit. C (mg)	
56,65mg		69,27mg		69,27mg		74,54mg		124,06mg		124,06mg		121,02mg	
%		%		%		%		%		%		%	
Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)	
5mg		4,26mg		4,26mg		4,93mg		4,85mg		4,85mg		4,85mg	
%		%		%		%		%		%		%	
Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)	
110,43mg		118,96mg		118,96mg		121,02mg		73,09mg		73,09mg		73,09mg	
%		%		%		%		%		%		%	
Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)	
5mg		4,26mg		4,26mg		4,93mg		4,85mg		4,85mg		4,85mg	
%		%		%		%		%		%		%	
Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)	
110,43mg		118,96mg		118,96mg		121,02mg		73,09mg		73,09mg		73,09mg	
%		%		%		%		%		%		%	
Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)		Fe(mg)	
5mg		4,26mg		4,26mg		4,93mg		4,85mg		4,85mg		4,85mg	
%		%		%		%		%		%		%	
Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)		Ca(mg)	
110,43mg		118,96mg		118,96mg		121,02mg		73,09mg		73,09mg		73,09mg	
%		%		%		%		%		%		%	

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

Ade