

CARDÁPIO CRECHE (faixa etária 1 a 3 anos)
 ZONA URBANA (Período Parcial) março/2023
 Preparações Mensais

SEMANAS

		1ª. Semana		2ª. Semana		3ª. Semana		4ª. Semana		5ª. Semana		6ª. Semana			
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
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										
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal) 317,82 %	CHO (g) 55 a 65% (VET) 48,84g %	PTN (g) 10 a 15% (VET) 12,81g %	LPD (g) 15 a 30% (VET) 9,08g %	Vit. A (mcg) 18,61mcg	Vit. C (mg) 58,65mg	Calc(mg) 110,43mg	Fel(mg) 5mg						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Mingau de mucilagem 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	Torta Salgada de Sardinha Cenoura ralada e cheiro verde c/ Suco de Polpa										
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal) 311,22 %	CHO (g) 55 a 65% (VET) 48,84g %	PTN (g) 10 a 15% (VET) 11,54g %	LPD (g) 15 a 30% (VET) 9,95 %	Vit. A (mcg) 17,05mcg	Vit. C (mg) 74,64mg	Calc(mg) 121,02mg	Fel(mg) 4,93mg						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Mingau de batata doce com biscoito		Baio de Três (Carne, Arroz e Feijão, Abóbora, Couve) e Toamie Picadinho	Galinhada (Arroz, Frango, Abóbora, Batata e cheiro verde) c/ Couve refogada	Arroz c/ abóbora e Carne Moída, Feijão e Alface Picadinha	Suco de polpa c/ Biscoito Água e sal e fruta										
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal) 305,06 %	CHO (g) 55 a 65% (VET) 48,84g %	PTN (g) 10 a 15% (VET) 11,45g %	LPD (g) 15 a 30% (VET) 7,72g %	Vit. A (mcg) 0,95mcg	Vit. C (mg) 124,88mg	Calc(mg) 73,09mg	Fel(mg) 4,85mg						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
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)	Cuscuz com Ovo Mexido e Suco de Polpa										
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I
	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II
Composição Nutricional (média semanal)		Energia (kcal) 316,7 %	CHO (g) 55 a 65% (VET) 48,84g %	PTN (g) 10 a 15% (VET) 12,9g %	LPD (g) 15 a 30% (VET) 9,18g %	Vit. A (mcg) 22mcg	Vit. C (mg) 69,27mg	Calc(mg) 118,98mg	Fel(mg) 4,20mg						

* Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:35 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)
 * Cardápio sujeito a alterações

*Recebi por
 27/10/2023
 Gláucia Alves
 Nutricionista do CAE*

