

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II AGOSTO

HORÁRIOS - DATA				01/08/2024	02/08/2024
				quinta-feira	sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h				Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h				Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Couve	Arroz + feijão Carne moída refogada Salada de Berinjela
Sobremesa Almoço Jantar Integral 14h30 às 15h30				Abacaxi	
				Arroz, feijão, abobrinha, frango desfiado c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)

Karina
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
470	62	24	20	28	8	307	3
42%	53%	20%	27%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1006	139	50	28	109	35	597	7
74%	55%	20%	25%				



Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

AGOSTO

HORARIOS - DATA	05/08/2024 segunda-feira	06/08/2024 terça-feira	07/08/2024 quarta-feira	08/08/2024 quinta-feira	09/08/2024 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre Salada de Repolho c/ tomate	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Couve	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de Alface	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Pepino
Sobremesa Almoço		Melancia		Abacaxi	
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, repolho e pernil desfiado	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
427	59	22	14	166	197	995	11
32%	53%	20%	27%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
939	131	47	26	332	394	1990	22
70%	56%	19%	25%				



Guararema
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

AGOSTO

HORARIOS - DATA	12/08/2024 segunda-feira	13/08/2024 terça-feira	14/08/2024 quarta-feira	15/08/2024 quinta-feira	16/08/2024 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango c/ cenoura e abobrinha Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Salada de Alface	Arroz + Feijão Bife de Panela Farofa Salada de Escarola	Arroz + feijão Sobrecoxa refogada c/ batata Salada de Tomate
Sobremesa Almoço		Melancia		Abacaxi	
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ espinafre	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e carne moída	Arroz, feijão, chuchu, carne desfiada c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
413	51	21	16	21	12	283	2
31%	49%	20%	35%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
951	130	49	29	61	40	572	6
70%	55%	20%	28%				



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.
sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

AGOSTO

HORARIOS - DATA	19/08/2024 segunda-feira	20/08/2024 terça-feira	21/08/2024 quarta-feira	22/08/2024 quinta-feira	23/08/2024 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Repolho c/ tomate	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída c/tomates Purê de batata Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango c/ abóbora Salada de Couve	Arroz + feijão Kibe assado Salada de Pepino
Sobremesa Almoço		Melancia		Abacaxi	
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de grão de bico, madioquinha, cenoura, chuchu, repolho e carne moída	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ acelga	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
427	59	23	14	243	211	987	11
32%	55%	21%	24%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
958	132	51	25	486	422	1974	22
71%	55%	21%	24%				



Guararema
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações: *Receita enviada

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

AGOSTO

HORARIOS - DATA	26/08/2024 segunda-feira	27/08/2024 terça-feira	28/08/2024 quarta-feira	29/08/2024 quinta-feira	30/08/2024 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango com mandioca Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Farofa Salada de Brócolis	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Alface	Arroz + feijão Sobrecoxa assada Salada de Tomate
Sobremesa Almoço		Melancia		Abacaxi	
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu, escarola e pernil desfiado	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
465	62	25	16	214	206	1078	12
34%	53%	19%	28%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
931	123	49	31	428	412	2156	24
70%	53%	19%	28%				



Karina
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações: