

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

SETEMBRO

HORÁRIOS - DATA	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024			
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	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/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Filé de Panga refogado Salada de Alface	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Escarola	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de Pepino			
Sobremesa Almoço Jantar Integral 14h30 às 15h30		Melancia		Abacaxi				
	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 peixe 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)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
	418	58	22	13	166	192	977	11
	31%	56%	20%	24%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%								
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
	972	136	49	25	332	384	1954	22
	72%	56%	20%	24%				
Anotações:								

Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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



CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

SETEMBRO

HORARIOS - DATA	09/09/2024 segunda-feira	10/09/2024 terça-feira	11/09/2024 quarta-feira	12/09/2024 quinta-feira	13/09/2024 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/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Farofa Salada de Couve	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Alface	Arroz + Grão de bico 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, escarola e carne moída	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)
448	62	24	14	165	203	998	12
33%	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)
1039	143	54	28	330	406	1996	24
77%	55%	21%	24%				



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

SETEMBRO

HORARIOS - DATA	16/09/2024 segunda-feira	17/09/2024 terça-feira	18/09/2024 quarta-feira	19/09/2024 quinta-feira	20/09/2024 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	FERIADO	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 Bife de Panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Alface		Arroz + feijão Bolinho misto de carne moída 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 carne moída		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)
428	60	23	14	162	168	684	9
32%	56%	21%	23%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1012	142	53	26	324	336	1368	18
75%	56%	21%	23%				



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

SETEMBRO

HORARIOS - DATA	23/09/2024 segunda-feira	24/09/2024 terça-feira	25/09/2024 quarta-feira	26/09/2024 quinta-feira	27/09/2024 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 Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída refogada Farofa Salada de Couve	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Alface	Arroz + feijão Carne moída c/tomates Purê de 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/ couve	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu, escarola e carne moída	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ escarola	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)
435	60	23	15	163	211	990	12
32%	55%	20%	25%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
999	137	50	28	326	422	1980	24
74%	55%	20%	25%				



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 SETEMBRO

HORARIOS - DATA	30/09/2024	segunda-feira			
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	CONSELHO DE CLASSE				
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h					
Sobremesa Almoço					
Jantar Integral 14h30 às 15h30					

Guararema

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)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)



Anotações: