

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

OUTUBRO

HORÁRIOS - DATA				01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025		
				quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira		
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h				Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão		
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h				Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de Acelga	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Pepino		
Sobremesa Almoço/Jantar				Mamão	Abacaxi	Maçã		
Jantar Integral 14h30 às 15h30				Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve 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)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
411	58		21	19	183	191	960	12
30%	57%		20%	23%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MEDIA SEMANAL) 70%								
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
955	136		48	38	366	382	1921	24
71%	57%		20%	23%				



Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

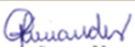


Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

OUTUBRO

HORÁRIOS - DATA	06/10/2025 segunda-feira	07/10/2025 terça-feira	08/10/2025 quarta-feira	09/10/2025 quinta-feira	10/10/2025 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango com mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Purê de batata Salada de Alface	Arroz + Feijão Sobrecoca assada Farofa Salada de Couve	Arroz + Feijão Hambúrguer c/ ora-pro-nóbis assado Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Brigadeiro de banana	Abacaxi	Pavê de chocolate
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e carne moída	Arroz, feijão, abóbora e frango desfiado c/ couve	Sopa de grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, repolho e carne moída	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ escarola


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)
421	58	22	19	207	224	994	10
31%	55%	21%	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)
1000	138	53	38	413	448	1989	20
74%	55%	21%	24%				

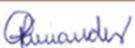


Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

OUTUBRO

HORÁRIOS - DATA	13/10/2025 segunda-feira	14/10/2025 terça-feira	15/10/2025 quarta-feira	16/10/2025 quinta-feira	17/10/2025 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Frango c/ legumes Salada de Alface	Arroz + Feijão Carne moída c/ cenoura e abobrinha Salada de Pepino	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Couve
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Maçã
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, couve e frango desfiado	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/espinafre	Arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e pernil desfiado


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)
412	58	20	19	197	227	978	11
30%	56%	20%	24%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
960	134	48	38	393	454	1957	21
71%	56%	20%	24%				



Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

OUTUBRO

HORÁRIOS - DATA	20/10/2025 segunda-feira	21/10/2025 terça-feira	22/10/2025 quarta-feira	23/10/2025 quinta-feira	24/10/2025 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito salgado integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Sobrecoxa refogada c/ batata Salada de Alface	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Escarola	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Maçã
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 frango desfiado	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)


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)
418	58	21	19	204	227	985	11
31%	55%	20%	25%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
931	128	47	39	408	454	1970	21
70%	55%	20%	25%				



Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

OUTUBRO

HORÁRIOS - DATA	27/10/2025 segunda-feira	28/10/2025 terça-feira	29/10/2025 quarta-feira	30/10/2025 quinta-feira	31/10/2025 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	FERIADO	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos c/ legumes Salada de Beterraba		Arroz + Feijão Carne louca Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado Salada de Pepino	Arroz + Feijão Pernil em cubos c/ batata Salada de Couve
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã		Mamão	Abacaxi	Maçã
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado		Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/espinafre	Arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e pernil desfiado)


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)
413	59	20	22	175	190	965	13
30%	57%	20%	23%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
957	138	47	40	350	379	1930	25
71%	57%	20%	23%				



Anotações: