

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

HORÁRIOS - DATA	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024					
	terça-feira	quarta-feira	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 maisena Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	NÃO HAVERÁ AULA					
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Beringela	Arroz + Feijão Polenta à bolonesa Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango refogado c/ tomates Salada de Pepino						
Sobremesa Almoço Jantar Integral 14h30 às 15h30	Mamão		Abacaxi						
	Arroz, feijão, abóbora e frango desfiado c/ couve	Sopa de grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, repolho e carne moída	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ couve						
	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:									

Guararema

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 OUTUBRO

HORARIOS - DATA	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	"Cardápio Especial da Semana da Criança"				
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Pipoca 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 Bife de Panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada c/ batata Salada de Couve	Macarrão à bolonhesa Salada de Alface	Pão com salpicão de frango saudável c/ Alface e Tomate Suco de melancia
Sobremesa Almoço		*Brigadeiro de mandioca		Salada de frutas	
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 frango 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)	Lípídeo (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)	Lípídeo (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: *Receita anexa

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

HORARIOS - DATA	14/10/2024 segunda-feira	15/10/2024 terça-feira	16/10/2024 quarta-feira	17/10/2024 quinta-feira	18/10/2024 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 com espinafre 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 Carne moída c/ legumes Salada de Alface	Arroz + feijão Frango desfiado ao molho 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, acelga 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)	Lipídeo (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)	Lipídeo (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 OUTUBRO

HORARIOS - DATA	21/10/2024 segunda-feira	22/10/2024 terça-feira	23/10/2024 quarta-feira	24/10/2024 quinta-feira	25/10/2024 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 Polenta ao molho c/ bolinho misto de carne moída Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída refogada Salada de Brócolis	Arroz + Feijão Sobrecoxa refogada 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 carne moída	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)
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 OUTUBRO

HORARIOS - DATA	28/10/2024 segunda-feira	29/10/2024 terça-feira	30/10/2024 quarta-feira	31/10/2024 quinta-feira	
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	FERIADO	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h		Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	
Sobremesa Almoço		Bife de Panela	Falso strogonofe de frango	Kibe assado	
Jantar Integral 14h30 às 15h30		Salada de Repolho Melancia	Salada de Alface	Salada de Acelga Abacaxi	
		Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ escarola	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

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




Karina Carvalho Fernandes
 CRN 3-27501

 Nutricionista Responsável
 Técnica

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

Anotações: