

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

| HORÁRIOS - DATA  | 01/10/2024  | 02/10/2024  | 03/10/2024   | 04/10/2024             |
|--|---|---|--|------------------------|
|  | terça-feira   | quarta-feira  | quinta-feira   | sexta-feira            |
| <b>Desjejum e Lanche tarde</b><br><br>7h às 8h<br>15h às 16h | Leite c/ cacau 32%<br>Banana                              | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito maisena<br>Mamão                   | Leite c/ cacau 32%<br>Banana   | <b>NÃO HAVERÁ AULA</b> |
| <b>Almoço Manhã e Tarde</b><br><br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br>Ovos mexidos<br><br>Salada de Beringela | Arroz + Feijão<br><br>Polenta à bolonhesa<br><br>Salada de Alface | Arroz + Feijão<br><br>Frango refogado c/ tomates<br><br>Salada de Pepino |                        |
| <b>Sobremesa</b>   | Mamão   |   | Abacaxi  |                        |

### 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%         |                 |                 |             |            |



  
 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 - PARCIAL OUTUBRO

| HORÁRIOS - DATA   | 07/10/2024   | 08/10/2024  | 09/10/2024   | 10/10/2024                                   | 11/10/2024  |
|---|--|---|--|--|---|
|   | <b>"Cardápio Especial da Semana da Criança"</b>                              |   |  |  |   |
| <b>Desjejum e Lanche tarde</b><br>7h às 8h<br>15h às 16h    | Leite c/ cacau 32%<br>Pipoca<br>Maçã   | Leite c/ cacau 32%<br>Banana                                    | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito maisena<br>Mamão                        | Leite c/ cacau 32%<br>Banana                 | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito chocolate integral<br>Mamão                        |
| <b>Almoço</b><br>Manhã e Tarde<br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br><br>Frango c/ cenoura e abobrinha<br><br>Salada de Repolho | Arroz + Feijão<br><br>Bife de Panela<br><br>Salada de Beterraba | Arroz + Feijão<br>Sobrecoxa assada<br>c/ batata<br><br>Salada de Couve | Macarrão à bolonhesa<br><br>Salada de Alface | Pão com salpicão de frango saudável<br>c/ Alface e Tomate<br><br>Suco de melancia |
| <b>Sobremesa</b>  |  | *Brigadeiro de mandioca   |  | Salada de frutas                             |   |

### 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%        |                 |                 |             |            |



*Guarapes*  
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 - PARCIAL OUTUBRO

| HORÁRIOS - DATA  | 14/10/2024   | 15/10/2024   | 16/10/2024  | 17/10/2024   | 18/10/2024   |
|--|--|--|---|--|--|
|  | segunda-feira  | terça-feira  | quarta-feira  | quinta-feira   | sexta-feira  |
| <b>Desjejum e Lanche tarde</b><br>7h às 8h<br>15h às 16h | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito salgado integral<br>Maçã              | Leite c/ cacau 32%<br>Banana   | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito maisena<br>Mamão                             | Leite c/ cacau 32%<br>Banana   | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito chocolate integral<br>Mamão             |
| <b>Almoço Manhã e Tarde</b><br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br><br>Omelete com espinafre<br><br>Salada de Repolho | Arroz + Feijão<br>Carne em cubos<br>c/ mandioca<br><br>Salada de Beterraba | Arroz + Feijão<br>Pernil em cubos refogado<br>Farofa<br><br>Salada de Couve | Arroz + Feijão<br><br>Carne moída c/ legumes<br><br>Salada de Alface | Arroz + feijão<br><br>Frango desfiado ao molho<br><br>Salada de Pepino |
| <b>Sobremesa</b>   |  | Melancia   |   | Abacaxi  |  |

### 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%         |                 |                 |             |            |



*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 - PARCIAL OUTUBRO

| HORÁRIOS - DATA  | 21/10/2024<br>segunda-feira   | 22/10/2024<br>terça-feira  | 23/10/2024<br>quarta-feira                                   | 24/10/2024<br>quinta-feira                               | 25/10/2024<br>sexta-feira   |
|--|---|--|--|--|---|
| <b>Desjejum e Lanche tarde</b><br>7h às 8h<br>15h às 16h | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito salgado integral<br>Maçã                                 | Leite c/ cacau 32%<br>Banana                                       | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito maisena<br>Mamão              | Leite c/ cacau 32%<br>Banana                             | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito chocolate integral<br>Mamão                    |
| <b>Almoço Manhã e Tarde</b><br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br>Polenta ao molho c/ bolinho misto de carne moída<br>Salada de Repolho | Arroz + Feijão<br>Carne em cubos c/ legumes<br>Salada de Beterraba | Arroz + Feijão<br>Carne moída refogada<br>Salada de Brócolis | Arroz + Feijão<br>Sobrecoxa refogada<br>Salada de Alface | Arroz + feijão<br>Carne moída c/tomates<br>Purê de batata<br>Salada de Tomate |
| <b>Sobremesa</b>   |   | Melancia   |  | Abacaxi  |   |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 427            | 59              | 23           | 14          | 243             | 211             | 987         | 11         |
| 32%            | 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 - PARCIAL OUTUBRO

| HORÁRIOS - DATA  | 28/10/2024<br>segunda-feira | 29/10/2024<br>terça-feira                                     | 30/10/2024<br>quarta-feira  | 31/10/2024<br>quinta-feira                                |  |
|--|-----------------------------|---|---|---|--|
| Desjejum e Lanche tarde<br><br>7h às 8h<br>15h às 16h    | FERIADO                     | Leite c/ cacau 32%<br>Banana                                  | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito maisena<br>Mamão                           | Leite c/ cacau 32%<br>Banana                              |  |
| Almoço<br>Manhã e Tarde<br><br>9h30 às 11h<br>13h às 14h |                             | Arroz + Feijão<br><br>Bife de Panela<br><br>Salada de Repolho | Arroz + Feijão<br><br>Falso estrogonofe de frango<br><br>Salada de Alface | Arroz + Feijão<br><br>Kibe assado<br><br>Salada de Acelga |  |
| Sobremesa  |                             | Melancia  |   | Abacaxi   |  |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL ( MÉDIA SEMANAL) 30%

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



  
**Karina Carvalho Fernandes**  
 CRN 3-27501  
  
 Nutricionista Responsável  
 Técnica  
  
 karina.fernandes@guararema.sp.gov.br  
 TEL: 4693-4141

Anotações: