

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

JULHO

HORÁRIOS - DATA	01/07/2024	02/07/2024	03/07/2024	04/07/2024	05/07/2024
	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 maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	CONSELHO DE CLASSE
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango refogado c/ abobrinha e cenoura Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Alface	Suco de maracujá Pão com carne louca Pipoca Arroz doce	
Sobremesa Almoço Jantar Integral 14h30 às 15h30		Goiaba	Tangerina Ponkan		
	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, abobrinha, carne desfiada c/ couve	

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 JULHO

HORARIOS - DATA	08/07/2024 segunda-feira	09/07/2024 terça-feira	10/07/2024 quarta-feira	11/07/2024 quinta-feira	12/07/2024 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	FERIADO	FERIADO	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Maçã	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	Arroz + Feijão	Arroz + Grão de bico
Sobremesa Almoço			Carne em cubos c/ legumes	Carne moída c/ tomates	Frango refogado
Jantar Integral 14h30 às 15h30			Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Tomate
				Melancia	
			Sopa de grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, repolho e carne desfiada	Arroz, feijão, chuchu 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)
400	52	20	12	1,25	12	269	2
30%	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	41	48	565	6
70%	56%	19%	25%				



Guararapes
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

JULHO

HORARIOS - DATA	15/07/2024 segunda-feira	16/07/2024 terça-feira	17/07/2024 quarta-feira	18/07/2024 quinta-feira	19/07/2024 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral 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/ legumes Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ batata Salada de tomate	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Repolho	Arroz + feijão Frango desfiado ao molho Salada de Pepino
Sobremesa Almoço		Melancia		Maçã	
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu e carne desfiada	Arroz, feijão, chuchu, carne moída	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

JULHO

HORARIOS - DATA	22/07/2024 segunda-feira	23/07/2024 terça-feira	24/07/2024 quarta-feira	25/07/2024 quinta-feira	26/07/2024 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral 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	Grão de bico ensopado Bife de Panela Salada de Repolho	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango com mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Escarola	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Alface	Arroz + feijão Sobrecoxa assada Salada de Tomate
Sobremesa Almoço		Melancia		Tangerina Ponkan	
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e carne desfiada	Arroz, feijão, abóbora e frango desfiado c/ couve	Sopa de grão de bico, madioquinha, cenoura, chuchu, repolho e pernil desfiado	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ acelga	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)
406	51	23	12	2	13	270	2
30%	50%	22%	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)
958	132	51	25	42	49	567	6
71%	55%	21%	24%				



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

JULHO

HORARIOS - DATA	29/07/2024 segunda-feira	30/07/2024 terça-feira	31/07/2024 quarta-feira		
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado integral Mamão		
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Alface		
Sobremesa Almoço		Melancia			
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu e carne moída		

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%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (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: