



CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

NOVEMBRO

HORÁRIOS - DATA	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025			
	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 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana	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 10h às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango refogado c/ abobrinha e cenoura Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de panela Salada de Beterraba	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	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Maçã			
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e frango desfiado c/ couve	Mandioquinha, feijão, cenoura, chuchu, couve e carne moída	Arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, chuchu,carne moída c/ escarola			
<div> Karina Carvalho Fernandes CRN 3-27501 Nutricionista Responsável Técnica karina.fernandes@guararema.sp.gov.br TEL: 4693-4141</div>	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%					



Anotações:



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

NOVEMBRO

	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
HORÁRIOS - DATA	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 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 10h às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango com mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Alface	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Farofa Salada de Couve	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Maçã
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e frango desfiado c/ couve	Mandioquinha, grão de bico, cenoura, chuchu, couve e carne moída	Arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e pernil desfiado	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado 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

NOVEMBRO

HORÁRIOS - DATA	17/11/2025 segunda-feira	18/11/2025 terça-feira	19/11/2025 quarta-feira	20/11/2025 quinta-feira	21/11/2025 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	FERIADO	FERIADO
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 10h às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Frango c/ legumes Salada de Alface		
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão		
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e frango desfiado c/ couve	Mandioquinha, feijão, cenoura, chuchu, couve e frango desfiado		

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)	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

NOVEMBRO

HORÁRIOS - DATA	24/11/2025 segunda-feira	25/11/2025 terça-feira	26/11/2025 quarta-feira	27/11/2025 quinta-feira	28/11/2025 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 10h às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos c/ legumes Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne louca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Purê de batata Salada de Escarola	Arroz + Feijão Lagarto assado ao molho Farofa Salada de Alface	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Maçã
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e frango desfiado c/ couve	Mandioquinha, grão de bico, cenoura, chuchu, couve e carne moída	Arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e carne desfiada	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)
418	58	21	19	204	227	985	11
31%	55%	20%	25%				

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	128	47	39	408	454	1970	21
70%	55%	20%	25%				



Anotações: