

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/Janta | 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 | | |
| 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 30% | 58 57% | 21 20% | 19 23% | 183 | 191 | 960 | 12 |
| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MEDIA SEMANAL) 70% | | | | | | | |
| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
| 955 71% | 136 57% | 48 20% | 38 23% | 366 | 382 | 1921 | 24 |
| 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

| HORÁRIOS - DATA | 10/11/2025 | 11/11/2025 | 12/11/2025 | 13/11/2025 | 14/11/2025 |
|--|--|---|---|---|--|
| | 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 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, abobrinha, chuchu, repolho e couve e carne moída | Arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e pernil desfiado | Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ escarola |

| 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 | | | | |
| 31% | 55% | 21% | 24% | 207 | 224 | 994 | 10 |



| 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 | | | | |
| 74% | 55% | 21% | 24% | 413 | 448 | 1989 | 20 |

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

| HORÁRIOS - DATA | 17/11/2025 | 18/11/2025 | 19/11/2025 | 20/11/2025 | 21/11/2025 |
|---|---|---|--|--------------|-------------|
| | 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 salgado integral Mamão | | |
| 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 | | |

FERIADO

FERIADO

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30% | | | | | | | |
|---|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
| 412 | 58 | 20 | 19 | | | | |
| 30% | 56% | 20% | 24% | 197 | 227 | 978 | 11 |



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

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

| HORÁRIOS - DATA | 24/11/2025 | 25/11/2025 | 26/11/2025 | 27/11/2025 | 28/11/2025 |
|--|--|--|--|---|---|
| | 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 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 |

| 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 | | | | |
| 31% | 55% | 20% | 25% | 204 | 227 | 985 | 11 |



| 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 | | | | |
| 70% | 55% | 20% | 25% | 408 | 454 | 1970 | 21 |

Anotações:


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