


CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

DEZEMBRO


HORÁRIOS - DATA		01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025		
		segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira		
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral	7h às 8h	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%	Leite c/ cacau 50%		
	15h às 16h	Bisnaguinha Maçã	Banana	Biscoito chocolate integral Mamão	Banana	Bisnaguinha integral Mamão		
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral	10h às 11h	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão	Arroz + Feijão		
	13h às 14h	Frango refogado c/ abobrinha e cenoura	Carne em cubos com mandioca	Carne moída c/ legumes Farofa	Frango desfiado ao molho	Polenta à bolonhesa		
Sobremesa Almoço/Jantar		Salada de Repolho	Salada de Beterraba	Salada de Alface	Salada de Acelga	Salada de Pepino		
Jantar Integral	14h30 às 15h30	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Maçã		
		Macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Mandioquinha, feijão, cenoura, chuchu, couve e carne moída	Arroz, feijão, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado	Inhame, 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)
	411	58	21	19				
	30%	57%	20%	23%	183	191	960	12
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MEDIA SEMANAL) 70%								
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
	955	136	48	38				
	71%	57%	20%	23%	366	382	1921	24



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

DEZEMBRO

HORÁRIOS - DATA	08/12/2025 segunda-feira	09/12/2025 terça-feira	10/12/2025 quarta-feira	11/12/2025 quinta-feira	12/12/2025 "Almoço Especial de Natal"
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 Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Farofa Salada de Couve	Arroz + Feijão Carne moída refogada Purê de batata Salada de Tomate	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada c/ batata Salada de Macarrão Salada de Alface
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Mesa de frutas
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Mandioquinha, grão de bico, cenoura, chuchu, escarola e pernil desfiado	Arroz, feijão, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e carne moída	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

DEZEMBRO

	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025
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 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 c/ legumes Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Escarola	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango com mandioca Salada de Alface	Arroz + Feijão Kibe assado 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 carne desfiada c/ couve	Mandioquinha, feijão, cenoura, chuchu, couve e carne moída	Arroz, feijão, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado	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)
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:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

DEZEMBRO

	22/12/2025	23/12/2025	24/12/2025	25/12/2025	26/12/2025
HORÁRIOS - DATA	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 10h às 11h 13h às 14h					
Sobremesa Almoço/Jantar					
Jantar Integral 14h30 às 15h30					



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)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)



Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

DEZEMBRO

HORÁRIOS - DATA	29/12/2025	30/12/2025	31/12/2025		
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira		
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 10h às 11h 13h às 14h					
Sobremesa Almoço/Jantar					
Jantar Integral 14h30 às 15h30					



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)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)



Anotações: