

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

SETEMBRO

HORÁRIOS - DATA	01/09/2025	02/09/2025	03/09/2025	04/09/2025	05/09/2025			
	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 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango com legumes Salada de Acelga	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Pepino			
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Maçã			
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ espinafre	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e carne moída	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ escarola	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)			
 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)
	411	58	21	19	183	191	960	12
	30%	57%	20%	23%				
	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	366	382	1921	24	
71%	57%	20%	23%					



Guararema
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

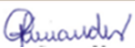


Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

SETEMBRO

HORÁRIOS - DATA	08/09/2025 segunda-feira	09/09/2025 terça-feira	10/09/2025 quarta-feira	11/09/2025 quinta-feira	12/09/2025 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 maisena Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Purê de batata Salada de Alface	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Farofa Salada de Couve	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e frango
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Maçã
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, repolho e carne moída	Canja (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%				

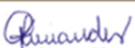


Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

SETEMBRO

HORÁRIOS - DATA	15/09/2025 segunda-feira	16/09/2025 terça-feira	17/09/2025 quarta-feira	18/09/2025 quinta-feira	19/09/2025 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 chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 50% Banana	FERIADO
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango c/ cenoura e abobrinha Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado Salada de Alface	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Escarola	
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	
Jantar Integral 14h30 às 15h30	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, couve e frango desfiado	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/couve	


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

SETEMBRO

HORÁRIOS - DATA	22/09/2025 segunda-feira	23/09/2025 terça-feira	24/09/2025 quarta-feira	25/09/2025 quinta-feira	26/09/2025 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 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos c/ legumes Salada de Repolho	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango com mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne louca Farofa Salada de Alface	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Berinjela	Arroz + Feijão Sobrecoca assada Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Abacaxi	Maçã
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e frango desfiado c/ couve	Sopa de grão de bico, madioquinha, cenoura, chuchu, repolho e carne desfiada	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e pernil desfiado)


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:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

SETEMBRO

HORÁRIOS - DATA	29/09/2025 segunda-feira	30/09/2025 terça-feira			
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	CONSELHO DE CLASSE	Leite c/ cacau 50% Banana			
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h		Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Beterraba			
Sobremesa Almoço/Jantar		Melancia			
Jantar Integral 14h30 às 15h30		Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve			


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)
413	59	20	22	175	190	965	13
30%	57%	20%	23%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
957	138	47	40	350	379	1930	25
71%	57%	20%	23%				



Anotações: