

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II DEZEMBRO

HORÁRIOS - DATA	02/12/2024 segunda-feira	03/12/2024 terça-feira	04/12/2024 quarta-feira	05/12/2024 quinta-feira	06/12/2024 sexta-feira			
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha integral Mamão			
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + feijão Frango refogado c/ cenoura e abobrinha Salada de Repolho	Arroz + feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + feijão Frango refogado Salada de Alface	Arroz + feijão Carne moída c/ legumes Salada de Couve	Arroz + feijão Filé de Panga refogado c/ tomate Salada de Pepino			
Sobremesa Almoço Jantar Integral 14h30 às 15h30		Melancia		Abacaxi				
	Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango desfiado, feijão e repolho	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ espinafre	Arroz, feijão, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e frango desfiado	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ couve	Arroz, feijão, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e peixe desfiado			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%								
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
	530	78	27	13	231	222	1164	13
	39%	59%	20%	21%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%								
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
	1059 Kcal	156	53	25	462	445	2328	26
	78%	59%	20%	21%				


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

HORARIOS - DATA	09/12/2024 segunda-feira	10/12/2024 terça-feira	11/12/2024 quarta-feira	12/12/2024 quinta-feira	13/12/2024 "Almoço de Natal"
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Bolinho misto ao molho de tomates Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Cação refogado c/ tomate Salada de Escarola	Arroz + Feijão Carne moída refogada Purê de batata Salada de Tomate	Arroz + Feijão Sobrecoca assada c/ batata Salada de macarrão e de Alface
Sobremesa Almoço		Melancia		Abacaxi	Mesa de frutas
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão c/ cenoura, chuchu, carne moída, feijão e repolho	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Arroz, grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, acelga e peixe desfiado	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ couve	Arroz, feijão, 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)
545	83	25	13	59	19	323	4
40%	61%	18%	21%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1090	166	49	25	118	38	645	8
80%	61%	18%	21%				



Guararema
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: *Receita anexa

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II DEZEMBRO

HORARIOS - DATA	16/12/2024 segunda-feira	17/12/2024 terça-feira	18/12/2024 quarta-feira	19/12/2024 quinta-feira	20/12/2024 sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito chocolate integral Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha 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 Pernil em cubos refogado Salada de Couve	Arroz + Feijão Frango c/ legumes Salada de Alface	Arroz + Feijão Carne moída refogada Salada de Tomate
Sobremesa Almoço		Melancia		Abacaxi	
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango desfiado, feijão e repolho	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Arroz, feijão, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e pernil desfiado	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ couve	Arroz, feijão, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e carne moída

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
567	85	27	14	199	236	1194	13
42%	60%	19%	22%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1134	170	54	28	398	473	2388	26
84%	60%	19%	22%				




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

HORARIOS - DATA	23/12/2024	24/12/2024	25/12/2024	26/12/2024	27/12/2024
	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 9h30 às 11h 13h às 14h					
Sobremesa Almoço					
Jantar Integral 14h30 às 15h30					

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)



Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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



Anotações: *Receita enviada

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II DEZEMBRO

HORARIOS - DATA	30/12/2024 segunda-feira	31/12/2024 terça-feira			
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR			
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h					
Sobremesa Almoço					
Jantar Integral 14h30 às 15h30					

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)

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: