

# CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II - PARCIAL

## MARÇO

| HORÁRIOS - DATA                                   | 03/03/2025    | 04/03/2025                                                      | 05/03/2025                                                 | 06/03/2025                                             | 07/03/2025                                          |
|---------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                   | segunda-feira | terça-feira                                                     | quarta-feira                                               | quinta-feira                                           | sexta-feira                                         |
| Desjejum e Lanche tarde<br>7h às 8h<br>15h às 16h |               |                                                                 | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha<br>Maçã                  | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                           | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha integral<br>Mamão |
| Almoço Manhã e Tarde<br>9h30 às 11h<br>13h às 14h |               | Arroz + Feijão<br>Pernil em cubos refogado<br>Salada de Repolho | Arroz + Feijão<br>Macarrão à bolonhesa<br>Salada de Alface | Arroz + Feijão<br>Sobrecoxa assada<br>Salada de Acelga |                                                     |
| Sobremesa                                         |               | Maçã                                                            | Caqui                                                      | Goiaba                                                 |                                                     |

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) |
| 423 Kcal                                            | 55              | 21           | 22          |                 |                 |             |            |
| 31%                                                 | 52%             | 20%          | 28%         | 45              | 99              | 637         | 7          |



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

Anotações:

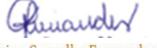
# CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II - PARCIAL

## MARÇO

| HORÁRIOS - DATA                                      | 10/03/2025                                                              | 11/03/2025                                                            | 12/03/2025                                                                         | 13/03/2025                                                            | 14/03/2025                                                |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                      | segunda-feira                                                           | terça-feira                                                           | quarta-feira                                                                       | quinta-feira                                                          | sexta-feira                                               |
| Desjejum e Lanche tarde<br>7h às 8h<br>15h às 16h    | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha<br>Maçã                               | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                          | Leite c/ cacau 50%<br>Biscoito Maisena<br>Mamão                                    | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                          | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha integral<br>Mamão       |
| Almoço<br>Manhã e Tarde<br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br><br>Frango desfiado ao molho<br><br>Salada de Repolho | Arroz + Feijão<br>Bife de Panela<br>Farofa<br><br>Salada de Beterraba | Arroz + Feijão<br>Carne moída c/ tomates<br>Purê de batata<br><br>Salada de Alface | Arroz + Feijão<br><br>Frango em cubos refogado<br><br>Salada de Couve | Arroz + Feijão<br><br>Kibe assado<br><br>Salada de Tomate |
| Sobremesa                                            | Maçã                                                                    | Caqui                                                                 | Banana                                                                             | Goiaba                                                                | Mamão                                                     |

| 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          |                 |                 |             |            |
| 30%                                                  | 57%             | 20%          | 23%         | 183             | 191             | 960         | 12         |



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

Anotações:

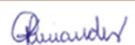
# CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II - PARCIAL

## MARÇO

| HORÁRIOS - DATA                                          | 17/03/2025                                                             | 18/03/2025                                                                     | 19/03/2025                                                        | 20/03/2025                                                        | 21/03/2025                                                           |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                          | segunda-feira                                                          | terça-feira                                                                    | quarta-feira                                                      | quinta-feira                                                      | sexta-feira                                                          |
| <b>Desjejum e Lanche tarde</b><br>7h às 8h<br>15h às 16h | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha<br>Maçã                              | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                                   | Leite c/ cacau 50%<br>Biscoito salgado integral<br>Mamão          | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                      | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha integral<br>Mamão                  |
| <b>Almoço Manhã e Tarde</b><br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br><br>Ovos mexidos<br><br>Salada de Repolho c/ cenoura | Arroz + Feijão<br><br>Carne em cubos<br>c/ mandioca<br><br>Salada de Beterraba | Arroz + Feijão<br><br>Polenta à bolonhesa<br><br>Salada de Alface | Arroz + Feijão<br><br>Frango c/ legumes<br><br>Salada de Escarola | Arroz + Feijão<br><br>Filé de panga refogado<br><br>Salada de Pepino |
| <b>Sobremesa</b>                                         | Maçã                                                                   | Caqui                                                                          | Banana                                                            | Goiaba                                                            | Mamão                                                                |

| 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         |



  
 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 - PARCIAL

## MARÇO

| HORÁRIOS - DATA                                   | 24/03/2025                                                          | 25/03/2025                                                                 | 26/03/2025                                                                              | 27/03/2025                                                              | 28/03/2025                                                                 |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | segunda-feira                                                       | terça-feira                                                                | quarta-feira                                                                            | quinta-feira                                                            | sexta-feira                                                                |
| Desjejum e Lanche tarde<br>7h às 8h<br>15h às 16h | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha<br>Maçã                           | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                               | Leite c/ cacau 50%<br>Biscoito chocolate integral<br>Mamão                              | Leite c/ cacau 50%<br>Banana                                            | Leite c/ cacau 50%<br>Bisnaguinha integral<br>Mamão                        |
| Almoço Manhã e Tarde<br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br><br>Carne moída refogada<br><br>Salada de Repolho | Arroz + Feijão<br><br>Carne em cubos c/ legumes<br><br>Salada de Beterraba | Arroz + Feijão<br><br>Salsicha stroganofe de frango c/ mandioca<br><br>Salada de Alface | Arroz + Feijão<br><br>Carne moída c/ tomates<br><br>Salada de Berinjela | Arroz + Feijão<br><br>Sobrecoxa refogada c/ batata<br><br>Salada de Tomate |
| Sobremesa                                         | Maçã                                                                | Caqui                                                                      | Banana                                                                                  | Goiaba                                                                  | Mamão                                                                      |

| 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          | 197             | 227             | 978         | 11         |
| 30%                                                 | 56%             | 20%          | 24%         |                 |                 |             |            |



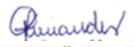
  
 Karina Carvalho Fernandes  
 CRN 3-27501  
 Nutricionista Responsável  
 Técnica  
[karina.fernandes@guararema.sp.gov.br](mailto:karina.fernandes@guararema.sp.gov.br)  
 TEL: 4693-4141

Anotações:

# CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II - PARCIAL

## MARÇO

|                                                              |                                                                                |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| HORÁRIOS - DATA                                              | 31/03/2025                                                                     |  |  |  |  |
|                                                              | segunda-feira                                                                  |  |  |  |  |
| Desjejum e Lanche tarde<br><br>7h às 8h<br>15h às 16h        | Leite c/ cacau 50%<br><br>Bisnaguinha<br><br>Maçã                              |  |  |  |  |
| Almoço<br><br>Manhã e Tarde<br><br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br><br>Omelete c/ espinafre<br><br>Salada de Repolho c/ cenoura |  |  |  |  |
| Sobremesa                                                    | Maçã                                                                           |  |  |  |  |

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



Anotações: