

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

MARÇO

HORÁRIOS - DATA	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
	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 integral de chocolate 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/ tomate	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Repolho	Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Alface	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Acelga
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Goiaba	Banana	Melancia	Mamão
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 e 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)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
423 Kcal	55	21	22	45	99	637	7
31%	52%	20%	28%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
945 Kcal	123	47	45	900	199	1274	14
70%	52%	20%	28%				



Karina

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 - INTEGRAL MARÇO

HORARIOS - DATA	09/03/2026 segunda-feira	10/03/2026 terça-feira	11/03/2026 quarta-feira	12/03/2026 quinta-feira	13/03/2026 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 desfiado ao molho Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de Panela Farofa Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Purê de batata Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado Salada de Couve	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Caqui	Banana	Goiaba	Mamão
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango desfiado, feijão e repolho	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Arroz, grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, acelga e carne moída	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ acelga	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)
411	58	21	19				
30%	57%	20%	23%	183	191	960	12

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
955	136	48	38				
71%	57%	20%	23%	366	382	1921	24



Karina
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 - INTEGRAL MARÇO

HORARIOS - DATA	16/03/2026 segunda-feira	17/03/2026 terça-feira	18/03/2026 quarta-feira	19/03/2026 quinta-feira	20/03/2026 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 Maçã	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 Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Polenta a bolonhesa Salada de Alface	Arroz + Grão de bico Frango em cubos c/ legumes Salada de Escarola	Arroz Falsa feijoada de legumes com pernil Farofa
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Caqui	Maçã	Goiaba	Mamão
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 carne moída	Arroz, feijão, chuchu e frango desfiado c/ couve	Arroz, feijão, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e pernil desfiado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (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)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1000	138	53	38	413	448	1989	20
74%	55%	21%	24%				



Karina
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 - INTEGRAL MARÇO

HORARIOS - DATA	23/03/2026 segunda-feira	24/03/2026 terça-feira	25/03/2026 quarta-feira	26/03/2026 quinta-feira	27/03/2026 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 integral de chocolate 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/ cenoura e abobrinha Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango c/ mandioca Salada de Alface	Arroz + Feijão Carne moída refogada c/ tomates Salada de Berinjela	Arroz + Feijão Sobrecoxa refogada c/ batata Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Caqui	Banana	Goiaba	Mamão
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango desfiado, feijão e repolho	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Arroz, grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, acelga e frango 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)	Lípido (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)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
960	134	48	38				
71%	56%	20%	24%	393	454	1957	21



Guararapes
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 - INTEGRAL MARÇO

HORARIOS - DATA	30/03/2026	31/03/2026			
	segunda-feira	terça-feira			
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana			
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 10h às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos c/ espinafre Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba			
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Caqui			
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango desfiado, feijão e repolho	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (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)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
931	128	47	39				
70%	55%	20%	25%	408	454	1970	21



Guaranda
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: