

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

HORÁRIOS - DATA	02/03/2026 segunda-feira	03/03/2026 terça-feira	04/03/2026 quarta-feira	05/03/2026 quinta-feira	06/03/2026 sexta-feira
<b>Desjejum/ lanche tarde</b> <b>Parcial e Integral</b>  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
<b>Almoço</b> <b>Parcial Manhã e Tarde</b> <b>e Integral</b> 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
<b>Sobremesa Almoço/Jantar</b>	Maçã	Goiaba	Banana	Melancia	Mamão
<b>Jantar</b> <b>Integral</b> 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 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
<b>Desjejum/ lanche tarde</b> 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
<b>Almoço</b> 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
<b>Sobremesa Almoço/Jantar</b>	Maçã	Caqui	Banana	Goiaba	Mamão
<b>Jantar</b> 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
<b>Desjejum/ lanche tarde</b> 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
<b>Almoço</b> 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 à bolonhesa  Salada de Alface	Arroz + Grão de bico  Frango em cubos c/ legumes  Salada de Escarola	Arroz Falsa feijoada de legumes com pernil Farofa
<b>Sobremesa Almoço/Jantar</b>	Maçã	Caqui	Maçã	Goiaba	Mamão
<b>Jantar</b> 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
<b>Desjejum/ lanche tarde</b> 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
<b>Almoço</b> 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
<b>Sobremesa Almoço/Jantar</b>	Maçã	Caqui	Banana	Goiaba	Mamão
<b>Jantar</b> 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			
<b>Desjejum/ lanche tarde</b> Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	Leite c/ cacau 50% Banana			
<b>Almoço</b> 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			
<b>Sobremesa Almoço/Jantar</b>	Maçã	Caqui			
<b>Jantar</b> 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



*Karina*

Karina Carvalho Fernandes  
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável  
Técnica

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

**Anotações:**