

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

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/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	FERIADO	FERIADO	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã	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 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 Jantar Integral 14h30 às 15h30			Maçã	Caqui	Goiaba		
			Arroz, feijão, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e pernil	Arroz, feijão, chuchu e carne moída c/ couve	Arroz, feijão, cenoura, abobrinha chuchu, repolho e sobrecoxa		
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	45	99	637	7
31%	52%	20%	28%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MEDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C	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

MARÇO

HORARIOS - DATA	10/03/2025 segunda-feira	11/03/2025 terça-feira	12/03/2025 quarta-feira	13/03/2025 quinta-feira	14/03/2025 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 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, feijão e repolho	Arroz, feijão, abóbora e bife de panela c/ couve	Arroz, grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, acelga e carne moída	Arroz, feijão, chuchu e frango c/ acelga	Arroz, feijão, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e carne moída


Karina Carvalhos 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)
411	58	21	19				
30%	57%	20%	23%	183	191	960	12

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
955	136	48	38				
71%	57%	20%	23%	366	382	1921	24



Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

MARÇO

HORARIOS - DATA	17/03/2025 segunda-feira	18/03/2025 terça-feira	19/03/2025 quarta-feira	20/03/2025 quinta-feira	21/03/2025 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 Salada de Repolho c/ cenoura	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango c/ legumes Salada de Escarola	Arroz + Feijão Filé de panga refogado Salada de Pepino
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Caqui	Banana	Goiaba	Mamão
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango, feijão e repolho	Arroz, feijão, abóbora e carne em cubos c/ couve	Arroz, feijão, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e carne moída	Arroz, feijão, chuchu e frango c/ couve	Arroz, feijão, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e filé de peixe


Karina Carvalhos 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)
421	58	22	19				
31%	55%	21%	24%	207	224	994	10

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1000	138	53	38				
74%	55%	21%	24%	413	448	1989	20

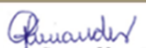


Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

MARÇO

HORARIOS - DATA	24/03/2025 segunda-feira	25/03/2025 terça-feira	26/03/2025 quarta-feira	27/03/2025 quinta-feira	28/03/2025 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	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha integral Mamão
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Carne moída refogada Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Falso strogonofe de frango c/ mandioca Salada de Alface	Arroz + Feijão Carne moída 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, carne moída, feijão e repolho	Arroz, feijão, abóbora e carne em cubos c/ couve	Arroz, grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, acelga e frango	Arroz, feijão, chuchu e carne moída c/ couve	Arroz, feijão, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e sobrecoxa


Karina Carvalhos 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)
412	58	20	19				
30%	56%	20%	24%	197	227	978	11

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
960	134	48	38				
71%	56%	20%	24%	393	454	1957	21



Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

MARÇO

HORARIOS - DATA	31/03/2025				
	segunda-feira				
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 50% Bisnaguinha Maçã				
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Omelete c/ espinafre Salada de Repolho c/ cenoura				
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã				
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango, feijão e repolho				


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)
418	58	21	19				
31%	55%	20%	25%	204	227	985	11

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
931	128	47	39				
70%	55%	20%	25%	408	454	1970	21



Anotações: