CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

JULHO

HORÁRIOS - DATA		01/07/2025	02/07/2025	03/07/2025	04/07/2025
		"Cardápio Festa Julina"	"Cardápio Festa Julina"	"Cardápio Festa Julina"	sexta-feira
Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h		Leite c/ cacau 50% Banana	Leite c/ cacau 50% Biscoito maisena Mamão	Chocolate quente cremoso Pipoca Banana	CONSELHO DE CLASSE
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h		Pão com carne louca Suco de maracujá	Arroz + Feijão Polenta à bolonhesa Salada de Alface	Arroz + Feijão Frango c/ legumes Salada de Acelga	
Sobremesa Almoço/Jantar		Melancia	Arroz doce	Tangerina Ponkan	
Jantar Integral 14h30 às 15h30		Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu , couve e carne moída	Arroz , feijão, chuchu, frango desfiado c/ couve	

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MEDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C	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

JULHO

HORÁRIOS - DATA	07/07/2025 segunda-feira	08/07/2025 terça-feira	09/07/2025 quarta-feira	10/07/2025 quinta-feira	11/07/2025 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	FERIADO	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 Pernil em cubos refogado Salada de Cenoura	Arroz + Feijão Frango com legumes Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia		Maçã	Mamão
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ espinafre		Arroz, feijão, chuchu, pernil desfiado c/ escarola	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (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

JULHO

HORÁRIOS - DATA	14/07/2025 segunda-feira	15/07/2025 terça-feira	16/07/2025 quarta-feira	17/07/2025 quinta-feira	18/07/2025 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 Frango c/ cenoura e abobrinha Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Cenoura	Arroz + Feijão Frango desfiado ao molho Salada de chuchu	Arroz + Feijão Carne moída refogada Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Mamão	Maçã	Mamão
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e carne desfiada	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ escarola	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)

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)
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

JULHO

HORÁRIOS - DATA	21/07/2025 segunda-feira	22/07/2025 terça-feira	23/07/2025 quarta-feira	24/07/2025 quinta-feira	25/07/2025 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 Omelete c/ legumes Salada de Repolho	Arroz + Feijão Falso estrogonofe de frango com mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Purê de batata Salada de Alface	Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Couve	Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Tomate
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Banana	Tangerina Ponkan	Mamão
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e frango desfiado c/ couve	Sopa de grão de bico, madioquinha, cenoura, chuchu, repolho e carne moída	Arroz, feijão, chuchu, pernil desfiado c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

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

Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

JULHO

HORÁRIOS - DATA	28/07/2025 segunda-feira	29/07/2025 terça-feira	30/07/2025 quarta-feira	31/07/2025 quinta-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	
Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango com espinafre Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos com legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Alface	Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Escarola	
Sobremesa Almoço/Jantar	Maçã	Melancia	Banana	Tangerina Ponkan	
Jantar Integral 14h30 às 15h30	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e carne desfiada	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ couve	

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)
413	59	20	22				
30%	57%	20%	23%	175	190	965	13

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
957	138	47	40				
71%	57%	20%	23%	350	379	1930	25

Anotações: