

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

NOVEMBRO

| HORÁRIOS - DATA | | | | | 01/11/2024 |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | sexta-feira |
| Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h | | | | | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão |
| Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h | | | | | Arroz + feijão Cação refogado c/ tomate Salada de Pepino |
| Sobremesa Almoço Jantar Integral 14h30 às 15h30 | | | | | Arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 465 | 62 | 25 | 16 | 214 | 206 | 1078 | 12 |
| 34% | 53% | 19% | 28% | | | | |

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 | 123 | 49 | 31 | 428 | 412 | 2156 | 24 |
| 70% | 53% | 19% | 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

NOVEMBRO

| HORARIOS - DATA | 04/11/2024 segunda-feira | 05/11/2024 terça-feira | 06/11/2024 quarta-feira | 07/11/2024 quinta-feira | 08/11/2024 sexta-feira |
|---|--|--|---|--|---|
| Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Maçã | Leite c/ cacau 32% Banana | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha integral Mamão | Leite c/ cacau 32% Banana | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha 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 Frango desfiado ao molho Salada de Escarola | Arroz + Feijão Macarrão à bolonhesa Salada de Alface | Arroz + Feijão Sobrecoxa assada Salada de Tomate |
| Sobremesa Almoço | | Melancia | | Abacaxi | |
| Jantar Integral 14h30 às 15h30 | Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango desfiado, feijão e repolho | Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ espinafre | Mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e frango desfiado | Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ couve | Arroz, batata, 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) |
|----------------|-----------------|--------------|------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 470 | 62 | 24 | 20 | 28 | 8 | 307 | 3 |
| 42% | 53% | 20% | 27% | | | | |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípido (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 1006 | 139 | 50 | 28 | 109 | 35 | 597 | 7 |
| 74% | 55% | 20% | 25% | | | | |



Guararema
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: *Receita anexa

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II

NOVEMBRO

| HORARIOS - DATA | 11/11/2024 segunda-feira | 12/11/2024 terça-feira | 13/11/2024 quarta-feira | 14/11/2024 quinta-feira | 15/11/2024 sexta-feira |
|--|---|---|---|--|---------------------------|
| Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Maçã | Leite c/ cacau 32% Banana | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha intregal Mamão | Leite c/ cacau 32% Banana | FERIADO |
| Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h | Arroz + Feijão Frango refogado c/ cenoura e abobrinha Salada de Repolho | Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba | Arroz + Feijão Pernil em cubos refogado Salada de Couve | Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes Salada de Alface | |
| Sobremesa Almoço | | Melancia | | Abacaxi | |
| Jantar Integral 14h30 às 15h30 | Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango desfiado, feijão e repolho | Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve | Grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, acelga e pernil desfiado | Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ couve | |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 427 | 59 | 22 | 14 | 166 | 197 | 995 | 11 |
| 32% | 53% | 20% | 27% | | | | |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 939 | 131 | 47 | 26 | 332 | 394 | 1990 | 22 |
| 70% | 56% | 19% | 25% | | | | |




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

NOVEMBRO

| HORARIOS - DATA | 18/11/2024 segunda-feira | 19/11/2024 terça-feira | 20/11/2024 quarta-feira | 21/11/2024 quinta-feira | 22/11/2024 sexta-feira |
|--|--|---|----------------------------|--|---|
| Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Maçã | Leite c/ cacau 32% Banana | FERIADO | Leite c/ cacau 32% Banana | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão |
| Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h | Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Repolho c/ tomate | Arroz + Feijão Polenta à bolonesa Salada de Beterraba | | Arroz + Feijão Sobrecoxa refogada Salada de Alface | Arroz + feijão Carne moída c/tomates Purê de batata Salada de Pepino |
| Sobremesa Almoço | | Melancia | | Abacaxi | |
| Jantar Integral 14h30 às 15h30 | Macarrão c/ cenoura, chuchu, carne desfiada, feijão e repolho | Arroz, feijão, abóbora e carne moída c/ couve | | Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ escarola | Arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 413 | 51 | 21 | 16 | 21 | 12 | 283 | 2 |
| 31% | 49% | 20% | 35% | | | | |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 951 | 130 | 49 | 29 | 61 | 40 | 572 | 6 |
| 70% | 55% | 20% | 28% | | | | |



Guararema
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

Anotações: *Receita enviada

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

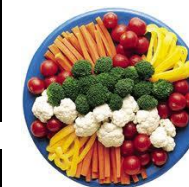
| HORARIOS - DATA | 25/11/2024 segunda-feira | 26/11/2024 terça-feira | 27/11/2024 quarta-feira | 28/11/2024 Almoço de "Ação de Graças" | 29/11/2024 sexta-feira |
|--|--|---|--|---|--|
| Desjejum/ lanche tarde Parcial e Integral 7h às 8h 15h às 16h | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Maçã | Leite c/ cacau 32% Banana | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha integral Mamão | Leite c/ cacau 32% Banana | Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão |
| Almoço Parcial Manhã e Tarde e Integral 9h30 às 11h 13h às 14h | Arroz + Feijão Omelete com espinafre Salada de Repolho | Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba | Arroz + Feijão Falso strogonofe de frango Salada de Escarola | Arroz + Feijão Lagarto assado ao molho Farofa Salada de Alface | Arroz + Feijão Kibe assado Salada de Tomate |
| Sobremesa Almoço | | Melancia | | Abacaxi | |
| Jantar Integral 14h30 às 15h30 | Macarrão c/ cenoura, chuchu, frango desfiado, feijão e repolho | Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve | Grão de bico, mandioquinha, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado | Arroz, feijão, chuchu, carne desfiada c/ escarola | Arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 427 | 59 | 23 | 14 | 243 | 211 | 987 | 11 |
| 32% | 55% | 21% | 24% | | | | |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 958 | 132 | 51 | 25 | 486 | 422 | 1974 | 22 |
| 71% | 55% | 21% | 24% | | | | |



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

Anotações: