

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 01/12/2025	TERÇA-FEIRA 02/12/2025	QUARTA-FEIRA 03/12/2025	QUINTA-FEIRA 04/12/2025	SEXTA-FEIRA 05/12/2025
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SMOOTHIE DE MANGA COM BANANA (manga, banana e leite em pó)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ALFACE	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE PERNIL (pernil, farinha de milho, cenoura tomate e cheiro verde) SALADA DE REPOLHO BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE LARANJA
LANCHE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (frango desfiado, chuchu, cenoura e tomate)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	BOLO DE CENOURA COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	BOLO DE CACAU COM BANANA
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, ABOBORA MORANGA, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, BETERRABA, ABOBRINHA E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CENOURA, CHUCHU E TOMATE	SOPA CREME DE MANDIOQUINHA COM FRANGO, CENOURA E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, INHAME, CENOURA E CHUCHU
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
927,13		142,7	34,24	25,53	13,38
MINERAIS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
845,85	78,77	363,98		10,55	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos -Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 08/12/2025	TERÇA-FEIRA 09/12/2025	QUARTA-FEIRA 10/12/2025	QUINTA-FEIRA 11/12/2025	SEXTA-FEIRA 12/12/2025
DESJEJUM		LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE MANGA BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SMOOTHIE DE MANGA (manga e leite em pó)
ALMOÇO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS (ovos, farinha de milho e cenoura ralada) LARANJA
LANCHE		OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e cenoura)	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (frango desfiado, brócolis, cenoura e tomate)	BOLO DE LARANJA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
JANTAR		SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, INHAME, ABÓBORA MORANGA E TOMATE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, ABOBRINHA, CENOURA E TOMATE	SOPA CREME DE MANDIOCA COM FRANGO, CENOURA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA DOCE, CHUCHU E CENOURA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
904,29		136,55	32,17	27,1	13,3
MINERAIS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
483,81	97,3	357,66		10,35	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 15/12/2025	TERÇA-FEIRA 16/12/2025	QUARTA-FEIRA 17/12/2025	QUINTA-FEIRA 18/12/2025	SEXTA-FEIRA 19/12/2025
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SMOOTHIE DE BANANA (banana e leite em pó)	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (trigo para quibe, carne moída e cheiro verde) LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E TOMATE BANANA
LANCHE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (frango desfiado, abobrinha, cenoura e tomate)	MOUSSE DE BANANA COM MANGA (inhame, banana e manga)	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CENOURA, MANDIOQUINHA E BRÓCOLIS	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA, CENOURA, ABOBRINHA E CHUCHU	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CENOURA, CHUCHU E TOMATE	SOPA CREME DE INHAME COM FRANGO, CENOURA E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E CENOURA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL) *

Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
934,7		139,61	33,44	28,23	13,35
MINERAIS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
645,38	96,43	394,36		11,63	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 22/12/2025	TERÇA-FEIRA 23/12/2025	QUARTA-FEIRA 24/12/2025	QUINTA-FEIRA 25/12/2025	SEXTA-FEIRA 26/12/2025
DESJEJUM	SUCO DE MANGA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)		SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MADIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA LARANJA
LANCHE	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (frango desfiado, chuchu, cenoura e tomate)	MOUSSE DE BANANA COM MANGA (inhame, banana e manga)	BOLO DE AVEIA COM BANANA		PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA DOCE, CHUCHU E TOMATE	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, CENOURA E CHUCHU	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CHUCHU, CENOURA E TOMATE		SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BETERRABA, ABOBRINHA E ABÓBORA MORANGA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
961,14		146,05	32,38	28,56	13,75
MINERAIS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
687,95	81,25	358,75		10,41	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207