

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - BERÇÁRIO I e II MARÇO

HORÁRIOS	DATA	IDADE					01/03/2024 sexta-feira
7h às 8h 15h às 16h	Desjejum / Lanche da tarde - Parcial e Integral	Berçário I					Leite c/ aveia batido com maçã (Mamadeira)
		Berçário II					Leite c/ aveia batido com maçã
9h30 às 11h 13h às 14h30	Almoço Parcial Manhã e Integral	Berçário I e II					Mandioquinha, tomate, abóbora, feijão e carne moída c/ espinafre
	Fruta - Sobremesa					Purê de Pera	
13h30 às 13h50	2ª Refeição/ Jantar Parcial Tarde e Integral						Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)
	Fruta - Sobremesa						Mamão amassado
Refeições: Amassar com o garfo e oferecer em consistência de purê. Não liquidificar. Sobremesa: As frutas denominadas como purê devem ser preparadas com um leve pulsar no liquidificador ou processador. Não adicionar açúcar.							

Anotações:



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 30%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
303	42	11	10	89	50	281	4
44%	56%	15%	29%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 70%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
544	76	20	18	177	100	562	8
80%	56%	15%	29%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 30%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
438	64	16	13	106	60	337	5
34%	58%	15%	27%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 70%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
968	140	36	29	212	120	674	10
75%	58%	15%	27%				


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

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - BERÇÁRIO I e II MARÇO

HORÁRIOS	DATA	IDADE	04/03/2024 segunda-feira	05/03/2024 terça-feira	06/03/2024 quarta-feira	07/03/2024 quinta-feira	08/03/2024 sexta-feira
7h às 8h 15h às 16h	Desjejum / Lanche da tarde - Parcial e Integral	Berçário I	Leite c/ aveia batido com maçã (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com banana (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com mamão (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com banana (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com maçã (Mamadeira)
		Berçário II	Leite c/ aveia batido com maçã	Leite c/ aveia batido com banana	Leite c/ aveia batido com mamão	Leite c/ aveia batido com banana	Leite c/ aveia batido com maçã
9h30 às 11h 13h às 14h30	Almoço Parcial Manhã e Integral	Berçário I e II	Arroz, cenoura, feijão e frango desfiado c/ quiabo	Mandioca, beterraba, feijão e carne desfiada c/ espinafre	Batata, abobrinha, feijão e carne pernil desfiado c/ couve	Batata doce, abobora, feijão e carne moída c/ acelga	Mandiocinha, tomate, cenoura, chuchu, feijão e frango desfiado c/ espinafre
	Fruta - Sobremesa		Purê de Maçã	Caqui amassado	Banana amassada	Purê de goiaba	Purê de Pera
13h30 às 13h50	2ª Refeição/ Jantar Parcial Tarde e Integral	Berçário I e II	Sopa de feijão, macarrão, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de grão de bico, mandiocinha, cenoura, chuchu, repolho e pernil desfiado	Arroz, feijão, abobrinha, carne moída c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)
	Fruta - Sobremesa		Purê de Goiaba	Banana amassada	Purê de Pera	Purê de Pera	Mamão amassado
Refeições: Amassar com o garfo e oferecer em consistência de purê. Não liquidificar. Sobremesa: As frutas denominadas como purê devem ser preparadas com um leve pulsar no liquidificador ou processador. Não adicionar açúcar.							

Anotações:



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 30%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
232	34	8	7	104	50	280	5
34%	58%	14%	28				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 70%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
517	75	18	16	209	99	560	9
76%	58%	14%	28				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 30%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
667	92	25	22	125	59	336	6
42%	55%	15%	30%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 70%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1012	200	38	34	250	119	672	11
79%	55%	15%	30%				

Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - BERÇÁRIO I e II MARÇO

HORÁRIOS	DATA	IDADE	11/03/2024 segunda-feira	12/03/2024 terça-feira	13/03/2024 quarta-feira	14/03/2024 quinta-feira	15/03/2024 sexta-feira
7h às 8h 15h às 16h	Desjejum / Lanche da tarde - Parcial e Integral	Berçário I	Leite c/ aveia batido com maçã (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com banana (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com mamão (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com banana (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com maçã (Mamadeira)
		Berçário II	Leite c/ aveia batido com maçã	Leite c/ aveia batido com banana	Leite c/ aveia batido com mamão	Leite c/ aveia batido com banana	Leite c/ aveia batido com maçã
9h30 às 11h 13h às 14h30	Almoço Parcial Manhã e Integral	Berçário I e II	Arroz, cenoura, repolho, feijão e ovos mexidos c/ espinafre	Mandioquinha, beterraba, feijão e carne desfiada c/ escarola	Mandioca, abobrinha, feijão e frango desfiado c/ repolho	Batata, cenoura, abobrinha, feijão e carne moída c/ acelga	Batata doce, tomate, feijão e carne desfiada c/ espinafre
	Fruta - Sobremesa		Purê de Maçã	Çaqui amassado	Banana amassada	Purê de goiaba	Purê de Pera
2ª Refeição/ Jantar Parcial Tarde e Integral	Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e		Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu, couve e frango desfiado	Arroz, feijão, chuchu, carne moída c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)	
13h30 às 13h50	Fruta - Sobremesa		Purê de Goiaba	Banana amassada	Purê de Pera	Purê de Maçã	Mamão amassado
Refeições: Amassar com o garfo e oferecer em consistência de purê. Não liquidificar. Sobremesa: As frutas denominadas como purê devem ser preparadas com um leve pulsar no liquidificador ou processador. Não adicionar açúcar.							

Anotações:



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 30%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
278	40	10	8	121	50	278	4
36%	58%	15%	27%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 70%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
504	71	19	16	241	100	556	8
74%	56%	15%	29%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 30%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
512	74	19	15	144	60	334	5
40%	58%	15%	27%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 70%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
999	140	37	32	289	120	667	10
78%	56%	15%	29%				


Karina Carvalho Fernandes
 CRN 3-27501

 Nutricionista Responsável
 Técnica

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

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - BERÇÁRIO I e II MARÇO

HORÁRIOS		DATA	IDADE	18/03/2024 segunda-feira	19/03/2024 terça-feira	20/03/2024 quarta-feira	21/03/2024 quinta-feira	22/03/2024 sexta-feira
7h às 8h 15h às 16h	Desjejum / Lanche da tarde - Parcial e Integral	Berçário I		Leite c/ aveia batido com maçã (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com banana (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com mamão (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com banana (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com maçã (Mamadeira)
			Berçário II	Leite c/ aveia batido com maçã	Leite c/ aveia batido com banana	Leite c/ aveia batido com mamão	Leite c/ aveia batido com banana	Leite c/ aveia batido com maçã
9h30 às 11h 13h às 14h30	Almoço Parcial Manhã e Integral	Berçário I e II		Arroz, feijão e frango desfiado c/ quiabo e repolho	Mandioca, beterraba, feijão e carne desfiada c/ espinafre	Batata, cenoura, chuchu, feijão e carne moída c/ acelga	Batata doce, cenoura, abobrinha, feijão e frango desfiado c/ escarola	Mandiocinha, tomate, abóbora, feijão e carne moída c/ espinafre
	Fruta - Sobremesa		Purê de Maçã	Çaqui amassado	Banana amassada	Purê de goiaba	Purê de Pera	
13h30 às 13h50	2ª Refeição/ Jantar Parcial Tarde e Integral			Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de grão de bico, mandiocinha, cenoura, chuchu, repolho e carne moída	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ couve	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e frango desfiado)
	Fruta - Sobremesa		Purê de Goiaba	Banana amassada	Purê de Pera	Purê de Maçã	Mamão amassado	
Refeições: Amassar com o garfo e oferecer em consistência de purê. Não liquidificar. Sobremesa: As frutas denominadas como purê devem ser preparadas com um leve pulsar no liquidificador ou processador. Não adicionar açúcar.								

Anotações:



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 30%

Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
238	36	8	7	89	49	273	4
35%	60%	14%	26%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 70%

Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
510	77	18	15	178	97	546	8
75%	60%	14%	26%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 30%

Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
461	68	16	14	107	59	328	5
36%	59%	14%	27%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 70%

Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
974	144	34	29	214	116	655	10
76%	59%	14%	27%				

Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

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

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - BERÇÁRIO I e II MARÇO

HORÁRIOS	DATA	IDADE	25/03/2024 segunda-feira	26/03/2024 terça-feira	27/03/2024 quarta-feira	28/03/2024 quinta-feira	29/03/2024 sexta-feira	
7h às 8h 15h às 16h	Desjejum / Lanche da tarde - Parcial e Integral	Berçário I	Leite c/ aveia batido com maçã (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com banana (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com mamão (Mamadeira)	Leite c/ aveia batido com banana (Mamadeira)	FERIADO	
		Berçário II	Leite c/ aveia batido com maçã	Leite c/ aveia batido com banana	Leite c/ aveia batido com mamão	Leite c/ aveia batido com banana		
9h30 às 11h 13h às 14h30	Almoço Parcial Manhã e Integral	Berçário I e II	Arroz, cenoura, abobrinha, feijão e frango desfiado c/ repolho	Mandioca, beterraba, feijão e carne desfiada c/ espinafre	Batata, abobrinha, feijão e pernil desfiado c/escarola	Batata doce, cenoura, abobrinha, feijão e carne desfiada e acelga.		
	Fruta - Sobremesa		Purê de Maçã	Çaqui amassado	Banana amassada	Purê de goiaba		
13h30 às 13h50	2ª Refeição/ Jantar Parcial Tarde e Integral		Sopa de feijão, batata, cenoura, chuchu , repolho e frango desfiado	Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ couve	Sopa de fubá, mandioquinha, cenoura, chuchu , couve e pernil desfiado	Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ couve		
	Fruta - Sobremesa		Purê de Goiaba	Banana amassada	Purê de Pera	Purê de Maçã		
Refeições: Amassar com o garfo e oferecer em consistência de purê. Não liquidificar.								
Sobremesa: As frutas denominadas como purê devem ser preparadas com um leve pulsar no liquidificador ou processador. Não adicionar açúcar.								

Anotações:



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 30%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
245	34	9	8	100	50	278	4
36%	56%	15%	29%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-11 MESES 70%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
517	72	19	17	201	99	556	8
76%	56%	15%	29%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 30%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
487	68	18	16	121	59	334	5
38%	56%	15%	29%				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-23 MESES 70%							
Energia (Kca)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
987	138	37	32	241	119	668	10
77%	56%	15%	29%				

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

