

## CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II MAIO

| HORÁRIOS - DATA  |  |  | 01/05/2024     | 02/05/2024   | 03/05/2024   |
|--|--|--|----------------|--|--|
|  |  |  | quarta-feira   | quinta-feira   | sexta-feira  |
| Desjejum/ lanche tarde<br>Parcial e Integral<br><br>7h às 8h<br>15h às 16h |  |  | <b>FERIADO</b> | Leite c/ cacau 32%<br>Banana   | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito salgado Integral<br>Mamão                           |
| Almoço<br>Parcial Manhã e Tarde<br>e Integral<br>9h30 às 11h<br>13h às 14h |  |  |                | Arroz + Feijão<br><br>Ovos mexidos<br><br>Salada de Alface<br>Goiaba | Arroz + feijão<br><br>Kibe assado<br><br>Salada de Pepino                          |
| Sobremesa Almoço<br>Jantar<br>Integral<br>14h30 às 15h30                   |  |  |                | Arroz, feijão, abobrinha,<br>carne moída c/ couve                    | Canja (arroz, batata, cenoura,<br>abobrinha, chuchu, repolho e<br>frango desfiado) |
|  |  |  |                |  |  |

*Karina*  
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) |
| 470   | 62              | 24           | 20          | 28              | 8               | 307         | 3          |
| 42%   | 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) |
| 1006   | 139             | 50           | 28          | 109             | 35              | 597         | 7          |
| 74%  | 55%             | 20%          | 25%         |                 |                 |             |            |



Anotações:

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

### MAIO

| HORARIOS - DATA   | 06/05/2024<br>segunda-feira  | 07/05/2024<br>terça-feira  | 08/05/2024<br>quarta-feira  | 09/05/2024<br>quinta-feira  | 10/05/2024<br>sexta-feira   |
|---|--|--|---|---|---|
| <b>Desjejum/ lanche tarde</b><br>Parcial e Integral<br>7h às 8h<br>15h às 16h     | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito salgado Integral<br>Maçã                            | Leite c/ cacau 32%<br>Banana   | Leite c/ cacau 32%<br>Bisnaguinha<br>Mamão                                | Leite c/ cacau 32%<br>Banana  | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito Maisena<br>Mamão   |
| <b>Almoço</b><br>Parcial Manhã e Tarde<br>e Integral<br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br><br>Frango desfiado ao molho<br><br>Salada de Repolho c/ cenoura | Arroz + Feijão<br>Carne em cubos<br>c/ mandioca<br><br>Salada de Beterraba | Arroz + Feijão<br><br>Carne moída c/ quiabo<br><br>Salada de Alface       | Arroz + Feijão<br><br>Pernil em cubos refogado<br><br>Salada de Couve | Arroz + feijão<br>Polenta c/ carne moída<br>ao molho de tomates<br><br>Salada de Pepino |
| <b>Sobremesa Almoço</b>   |  | Caqui  |   | Goiaba  | Tangerina ponkan  |
| <b>Jantar</b><br>Integral<br>14h30 às 15h30                                       | Sopa de macarrão, feijão, batata,<br>cenoura, chuchu, repolho e frango<br>desfiado | Arroz, feijão, abóbora e<br>carne desfiada c/ couve                        | Sopa de fubá,<br>mandioquinha, cenoura,<br>chuchu, couve e carne<br>moída | Arroz, feijão, chuchu, pernil<br>desfiado c/ couve                    | Canja (arroz, batata, cenoura,<br>abobrinha, chuchu, repolho e<br>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) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 400            | 52              | 20           | 12          | 1,25            | 12              | 269         | 2          |
| 30%            | 53%             | 20%          | 27%         |                 |                 |             |            |

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL ( MÉDIA SEMANAL) 70%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípídeo (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 939            | 131             | 47           | 26          | 41              | 48              | 565         | 6          |
| 70%            | 56%             | 19%          | 25%         |                 |                 |             |            |



*Guararema*  
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 MAIO

| HORARIOS - DATA  | 13/05/2024<br>segunda-feira  | 14/05/2024<br>terça-feira  | 15/05/2024<br>quarta-feira   | 16/05/2024<br>quinta-feira   | 17/05/2024<br>sexta-feira  |
|--|--|--|--|--|--|
| <b>Desjejum/ lanche tarde</b><br>Parcial e Integral<br>7h às 8h<br>15h às 16h  | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito salgado Integral<br>Maçã                      | Leite c/ cacau 32%<br>Banana   | Leite c/ cacau 32%<br>Bisnaguinha<br>Mamão   | Leite c/ cacau 32%<br>Banana   | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito Maisena<br>Mamão                              |
| <b>Almoço</b><br>Parcial Manhã e Tarde e Integral<br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Feijão<br>Frango refogado c/ abobrinha e cenoura<br><br>Salada de Beterraba  | Arroz + Feijão<br>Bife de Panela<br>Farofa de casca de banana<br><br>Salada de Repolho | Arroz + Feijão<br>Carne moída c/ tomates<br>Purê de batata<br><br>Salada de Alface | Arroz + Grão de bico ensopado<br>Frango em cubos com legumes<br><br>Salada de Escarola | Arroz + feijão<br><br>Kibe assado<br><br>Salada de Tomate                    |
| <b>Sobremesa Almoço</b>  |  | Caqui  |  | Goiaba   | Tangerina ponkan   |
| <b>Jantar</b><br>Integral<br>14h30 às 15h30                                    | Sopa de macarrão, feijão, batata, cenoura, chuchu, repolho e frango desfiado | Arroz, feijão, abóbora e carne desfiada c/ espinafre                                   | Sopa de grão de bico, madioquinha, cenoura, chuchu, repolho e carne moída          | Arroz, feijão, chuchu, frango desfiado c/ couve  | Canja (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) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 413            | 51              | 21           | 16          | 21              | 12              | 283         | 2          |
| 31%            | 49%             | 20%          | 35%         |                 |                 |             |            |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL ( MÉDIA SEMANAL) 70%

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

| HORARIOS - DATA   | 20/05/2024<br>segunda-feira  | 21/05/2024<br>terça-feira  | 22/05/2024<br>quarta-feira   | 23/05/2024<br>quinta-feira   | 24/05/2024<br>sexta-feira  |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>Desjejum/ lanche tarde</b><br>Parcial e Integral<br>7h às 8h<br>15h às 16h     | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito salgado Integral<br>Maçã                            | Leite c/ cacau 32%<br>Banana   | Leite c/ cacau 32%<br>Bisnaguinha<br>Mamão                                   | Leite c/ cacau 32%<br>Banana   | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito Maisena<br>Mamão                                    |
| <b>Almoço</b><br>Parcial Manhã e Tarde<br>e Integral<br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Grão de bico ensopado<br><br>Omelete com espinafre<br><br>Salada de Beterraba      | Arroz + Feijão<br>Falso estrogonofe de frango<br>com mandioca *<br><br>Salada de Repolho | Arroz + Feijão<br>Carne em cubos<br>c/ legumes<br><br>Salada de Alface       | Arroz + Feijão<br>Macarrão ao molho de tomate<br>com carne moída<br><br>Salada de Acelga | Arroz + feijão<br><br>Sobrecoca assada<br><br>Salada de Pepino                     |
| <b>Sobremesa Almoço</b>   |  | Caqui  |  | Goiaba   | Tangerina ponkan   |
| <b>Jantar</b><br>Integral<br>14h30 às 15h30                                       | Sopa de macarrão, feijão, batata,<br>cenoura, chuchu, repolho e frango<br>desfiado | Arroz, feijão, abóbora e<br>frango desfiado c/ couve                                     | Sopa de fubá,<br>mandioquinha, cenoura,<br>chuchu, couve e carne<br>desfiada | Arroz, feijão, chuchu, carne<br>moída c/ couve   | Canja (arroz, batata, cenoura,<br>abobrinha, chuchu, repolho e<br>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) |
|----------------|-----------------|--------------|------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 406            | 51              | 23           | 12         | 2               | 13              | 270         | 2          |
| 30%            | 50%             | 22%          | 28%        |                 |                 |             |            |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL ( MÉDIA SEMANAL) 70%

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípido (g) | Vitamina A (mg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|----------------|-----------------|--------------|------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|
| 958            | 132             | 51           | 25         | 42              | 49              | 567         | 6          |
| 71%            | 55%             | 21%          | 24%        |                 |                 |             |            |



*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 MAIO

| HORARIOS - DATA   | 27/05/2024<br>segunda-feira  | 28/05/2024<br>terça-feira                                       | 29/05/2024<br>quarta-feira   | 30/05/2024<br>quinta-feira | 31/05/2024<br>sexta-feira |
|---|--|---|--|----------------------------|---------------------------|
| <b>Desjejum/ lanche tarde</b><br>Parcial e Integral<br>7h às 8h<br>15h às 16h     | Leite c/ cacau 32%<br>Biscoito salgado Integral<br>Maçã                            | Leite c/ cacau 32%<br>Banana                                    | Leite c/ cacau 32%<br>Bisnaguinha<br>Mamão   | <b>FERIADO</b>             | <b>FERIADO</b>            |
| <b>Almoço</b><br>Parcial Manhã e Tarde<br>e Integral<br>9h30 às 11h<br>13h às 14h | Arroz + Feijão<br><br>Frango refogado c/ abóbora<br><br>Salada de Repolho          | Arroz + Feijão<br><br>Bife de Panela<br><br>Salada de Beterraba | Arroz + Feijão<br><br>Carne moída c/ legumes<br><br>Salada de Couve                |                            |                           |
| <b>Sobremesa Almoço</b>   |  | Caqui   | Tangerina ponkan   |                            |                           |
| <b>Jantar</b><br>Integral<br>14h30 às 15h30                                       | Sopa de macarrão, feijão, batata,<br>cenoura, chuchu, repolho e frango<br>desfiado | Arroz, feijão, abóbora e<br>carne desfiada c/ couve             | Sopa de grão de bico,<br>madioquinha, cenoura,<br>chuchu, repolho e carne<br>moída |                            |                           |

*Karina*  
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) |
| 465   | 62              | 25           | 16          | 214             | 206             | 1078        | 12         |
| 34%   | 53%             | 19%          | 28%         |                 |                 |             |            |

| 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  | 123             | 49           | 31          | 428             | 412             | 2156        | 24         |
| 70%  | 53%             | 19%          | 28%         |                 |                 |             |            |



Anotações: