

CARDÁPIO CRECHES - 11/2021

DATA	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM			Leite, Pão de forma com requeijão	Leite, Pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão, biscoito salgado com requeijão	
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz, Feijão, Frango acebolado, Purê de batata, Goiaba	Macarrão à bolonhesa, Chuchu com salsa, Laranja	Arroz, feijão, Frango com mandioquinha, Salada de abobrinha, melão	
LANCHE DA TARDE			Vitamina de maracujá	Vitamina de abacate	Leite, Bolo de banana	
JANTAR			Arroz, Feijão, Frango com cenoura, salada de beterraba	Sopa de legumes com carne, banana	Macarrão com frango, Salada de alface, abacaxi	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	0,00	0,00	783,08	817,25	915,76
	Proteína	0,00	0,00	48,24	50,72	49,90
	Carboidrato	0,00	0,00	105,03	108,14	135,62
	Lipídios	0,00	0,00	20,54	29,27	23,87
	Ferro	0,00	0,00	6,87	5,76	6,67
	Cálcio	0,00	0,00	475,79	437,71	461,37
	Vitamina A	0,00	0,00	519,74	592,45	362,58
	Vitamina C	0,00	0,00	48,99	64,60	92,23
	Fibra	0,00	0,00	24,48	17,13	14,48
	Zinco	0,00	0,00	3,78	24,16	19,32
Magnésio	0,00	0,00	122,07	115,25	132,92	

CARDÁPIO CRECHES - 11/2021

DATA	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de abacate, pão de leite com requeijão	Leite, Pão de forma com requeijão	Leite, Pão bisnaguinha com requeijão	
ALMOÇO	Arroz, feijão, Frango com cenoura, repolho refogado, maçã	Arroz, feijão, Carne com batata, salada de rúcula, abacaxi	Arroz, feijão, Frango com abobrinha, salada de alface, melão	Macarrão à bolonhesa, vagem refogada, manga	Arroz, feijão, frango refogado, creme de milho, couve-manteiga refogada, mamão	
LANCHE DA TARDE	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja, Torta de legumes	Mingau de aveia com banana	vitamina de mamão	Leite, Bolo de maçã	
JANTAR	Sopa de legumes com frango e macarrão, abacaxi	Arroz, feijão, Carne acebolada, acelga refogada, maçã	Arroz, feijão, frango com batata-doce, salada de chuchu, laranja	Sopa de feijão com carne e batata, banana	Macarrão com frango, salada de pepino, manga	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	825,45	923,91	906,88	824,34	1076,07
	Proteína	47,33	49,76	50,95	50,96	55,76
	Carboidrato	118,63	128,92	135,88	114,39	157,63
	Lipídios	22,76	27,27	23,53	21,67	28,61
	Ferro	5,01	8,34	6,24	7,08	7,40
	Cálcio	459,74	360,90	483,19	452,85	693,22
	Vitamina A	782,70	511,26	366,81	632,23	959,19
	Vitamina C	49,07	118,50	78,18	119,54	181,61
	Fibra	14,79	17,87	21,01	16,78	19,40
	Zinco	3,41	9,20	3,94	24,49	19,62
Magnésio	124,88	141,64	164,93	129,97	138,35	

CARDÁPIO CRECHES - 11/2021

DATA	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM		Leite, Pão de leite com requeijão	Vitamina de maracujá, pão de forma com requeijão	Leite, Pão bisnaguinha com requeijão	Leite, Pão de forma com requeijão	
ALMOÇO	FERIADO	Arroz, feijão, Carne com mandioca, acelga refogada, laranja	Arroz, feijão, Frango acebolado, Purê de abóbora, maçã	Macarrão à bolonhesa, salada de alface, banana	Arroz, feijão, frango com abobrinha, salada de pepino, mamão	
LANCHE DA TARDE		Suco de melão, Torta de legumes	Leite, biscoito salgado com requeijão	vitamina de abacate	Leite, Bolo de banana	
JANTAR		Arroz, feijão, Carne com tomate, cenoura sauté, maçã	Arroz, feijão, frango com batata, laranja	Sopa de legumes com carne, mamão	Macarrão com frango, salada de rúcula, manga	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	0,00	953,18	896,10	869,30	962,06
	Proteína	0,00	49,83	50,42	51,78	50,48
	Carboidrato	0,00	133,73	129,02	118,36	146,04
	Lipídios	0,00	26,01	22,45	29,95	22,69
	Ferro	0,00	8,52	6,92	6,92	7,77
	Cálcio	0,00	363,72	500,69	462,55	535,81
	Vitamina A	0,00	542,95	421,81	679,15	907,40
	Vitamina C	0,00	70,87	61,64	104,83	168,13
	Fibra	0,00	18,44	22,54	18,70	16,85
	Zinco	0,00	9,04	3,88	24,52	19,25
Magnésio	0,00	129,13	128,60	129,44	131,08	

CARDÁPIO CRECHES - 11/2021

DATA	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã, Pão bisnaguinha com requeijão	Leite, Pão de leite com requeijão	Leite, Pão de forma com ovo mexido	Leite, Pão bisnaguinha com requeijão	
ALMOÇO	Arroz, feijão, Frango com tomate, acelga refogada, abacaxi	Arroz, feijão, Carne com cenoura, Repolho refogado, laranja	Arroz, feijão, frango com chuchu, salada de alface, melancia	Macarrão à bolonhesa, abobrinha refogada, banana	Arroz, feijão, frango com mandioquinha, creme de espinafre, manga	
LANCHE DA TARDE	Leite, biscoito salgado com requeijão	Suco de melancia, torta de legumes	Vitamina de banana com aveia	Vitamina de mamão	Leite, bolo de maçã	
JANTAR	Sopa de legumes com frango e macarrão, maçã	Arroz, feijão, carne com batata-doce, salada de pepino, abacaxi	Arroz, feijão, frango acebolado, salada de beterraba, laranja	Sopa de feijão com carne e batata, manga	Macarrão com frango, salada de escarola, laranja	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	842,18	933,93	848,61	866,62	1064,75
	Proteína	47,95	50,24	50,41	55,54	55,69
	Carboidrato	122,04	133,28	120,46	113,40	156,31
	Lipídios	22,69	26,09	20,63	24,45	27,68
	Ferro	5,03	9,31	7,07	7,43	8,11
	Cálcio	458,70	397,28	480,19	451,97	715,40
	Vitamina A	613,83	611,12	410,23	628,10	961,64
	Vitamina C	53,65	104,87	61,87	118,89	121,82
	Fibra	14,50	20,55	17,11	16,23	17,94
	Zinco	3,50	9,29	3,78	24,90	19,89
Magnésio	125,49	146,00	147,30	130,19	152,80	

CARDÁPIO CRECHES - 11/2021

DATA	29/11/2021	30/11/2021				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA				
DESJEJUM	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Pão de forma com requeijão				
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango com batata-doce, salada de tomate, abacaxi	Arroz, feijão, carne com abóbora, salada de acelga, melão				
LANCHE DA TARDE	Leite, Pão de leite com requeijão	Suco de laranja, Torta de legumes				
JANTAR	Sopa Canja, melão	Arroz, feijão, carne com mandioca, repolho refogado, abacaxi				
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	854,97	915,54	0,00	0,00	0,00
	Proteína	48,65	49,80	0,00	0,00	0,00
	Carboidrato	125,69	126,45	0,00	0,00	0,00
	Lipídios	21,18	26,71	0,00	0,00	0,00
	Ferro	6,01	9,18	0,00	0,00	0,00
	Cálcio	466,02	376,34	0,00	0,00	0,00
	Vitamina A	666,11	473,12	0,00	0,00	0,00
	Vitamina C	66,93	119,95	0,00	0,00	0,00
	Fibra	13,38	16,73	0,00	0,00	0,00
	Zinco	3,57	9,30	0,00	0,00	0,00
Magnésio	121,46	142,56	0,00	0,00	0,00	

**OBSERVAÇÕES:**

**Para crianças com idade inferior a 1 ano:**

No desjejum e no lanche da tarde deve ser servida a fórmula láctea infantil de partida ou de seguimento dependendo da faixa etária.

Os alimentos que aparecem no almoço e no jantar, devem ter consistência pastosa: arroz amassado, caldo de feijão, carne moída ou frango desfiado, legumes cozidos e amassados, fruta amassada.

\*O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifrutí.

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020): No mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias para creches em período integral

Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT).