

CARDÁPIO CRECHES - 01/2022

DATA	10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Pão de forma com requeijão	Vitamina de abacate, pão de leite com requeijão	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Pão bisnaguinha com requeijão	
ALMOÇO	Arroz, feijão, Frango refogado, creme de milho, laranja	Arroz, feijão, Carne com batata, acelga refogada, maçã	Arroz, Feijão, Frango com abóbora, Salada de alface, abacaxi	Macarrão à bolonhesa, Salada de chuchu, manga	Arroz, feijão, Frango com mandioquinha, Couve-manteiga refogada, melão	
LANCHE DA TARDE	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja, Torta de legumes	Leite, Biscoito salgado com requeijão	mamão com leite e aveia	Leite, Bolo de banana	
JANTAR	Sopa canja, maçã	Arroz, feijão, Carne acebolada, Cenoura sauté, melão	Arroz, Feijão, Frango com vagem, salada de tomate, manga	Sopa de legumes com carne, abacaxi	Macarrão com frango, Salada de escarola, mamão	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	955,23	930,23	886,34	836,97	964,47
	Proteína	53,76	49,69	50,67	50,53	50,58
	Carboidrato	132,44	127,52	131,01	115,47	140,56
	Lípidios	26,66	26,31	25,59	24,70	24,81
	Ferro	5,39	8,02	6,35	6,50	7,79
	Cálcio	624,49	365,44	479,74	432,92	546,11
	Vitamina A	506,55	523,96	836,88	965,45	609,45
	Vitamina C	52,99	65,54	121,38	148,32	130,97
	Fibra	16,30	18,68	21,34	13,64	16,01
	Zinco	3,98	9,20	3,91	24,52	19,46
Magnésio	133,73	121,55	146,79	121,80	126,97	

CARDÁPIO CRECHES - 01/2022

DATA	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Pão de forma com requeijão	Vitamina de maracujá, pão de leite com requeijão	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Pão de leite com requeijão	
ALMOÇO	Arroz, feijão, Frango acebolado, salada de beterraba, laranja	Arroz, feijão, Carne com cenoura, repolho refogado, maçã	Arroz, feijão, Frango com batata-doce, salada de alface, mamão	Macarrão à bolonhesa, brócolis refogado, abacaxi	Arroz, feijão, frango com abobrinha, salada de tomate, manga	
LANCHE DA TARDE	Leite, Pão de leite com requeijão	Suco de melão, Torta de legumes	Mingau de aveia com banana	vitamina de abacate	Leite, Bolo de maçã	
JANTAR	Sopa de legumes com frango e macarrão, maçã	Arroz, feijão, Carne com mandioca, laranja	Arroz, feijão, frango refogado com escarola, melancia	Sopa de feijão com carne e batata, manga	Macarrão com frango, salada de pepino, mamão	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	864,96	936,14	929,65	759,57	958,84
	Proteína	49,27	48,92	51,24	50,66	50,36
	Carboidrato	125,18	129,14	141,17	97,16	146,31
	Lipídios	21,04	26,45	20,95	26,85	22,07
	Ferro	5,04	8,98	8,29	6,30	6,24
	Cálcio	482,59	385,98	483,54	430,06	457,68
	Vitamina A	686,41	528,22	551,18	621,39	714,24
	Vitamina C	53,10	66,30	117,59	123,06	156,36
	Fibra	14,58	18,67	23,01	18,34	16,43
	Zinco	3,29	9,10	4,16	24,48	18,96
Magnésio	111,92	125,46	181,12	122,00	115,60	

CARDÁPIO CRECHES - 01/2022

DATA	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022	31/01/2022	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SEGUNDA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão, pão de forma com requeijão	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Pão de leite com requeijão	Leite, Biscoito salgado com requeijão	
ALMOÇO	Arroz, feijão, Frango com abóbora, acelga refogada, maçã	Arroz, feijão, Carne acebolada, salada de beterraba, laranja	Arroz, feijão, Frango com chuchu, salada de alface, manga	Macarrão à bolonhesa, vagem refogada, abacaxi	Arroz, feijão, frango com mandioca, couve-manteiga refogada, melão	Arroz, feijão, Frango com cenoura, repolho refogado, laranja	
LANCHE DA TARDE	Leite, Pão de forma com requeijão	Suco de melancia Torta de legumes	Leite, biscoito salgado com requeijão	mamão com leite e aveia	Leite, Bolo de banana	Leite, biscoito salgado com requeijão	
JANTAR	Sopa Canja, laranja	Arroz, feijão, Carne com cenoura, repolho refogado, abacaxi	Arroz, feijão, frango com tomate, salada de pepino, maçã	Sopa de legumes com carne e manga	Macarrão com frango, salada de escarola, laranja	Sopa Canja, melancia	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	854,28	896,18	887,02	798,73	981,26	804,91
	Proteína	48,00	50,77	48,73	49,97	51,38	48,08
	Carboidrato	122,86	123,60	131,25	109,53	144,80	107,02
	Lipídios	21,29	25,75	21,37	23,34	24,54	22,75
	Ferro	5,90	8,70	6,55	6,60	7,61	5,70
	Cálcio	504,93	359,85	491,25	442,38	552,18	483,51
	Vitamina A	670,81	603,07	713,35	985,43	588,65	896,47
	Vitamina C	57,84	93,73	122,12	149,56	92,52	58,98
	Fibra	15,01	18,30	19,06	14,04	15,37	13,68
	Zinco	3,56	9,15	3,75	24,48	19,22	3,41
Magnésio	103,43	144,35	126,48	123,24	126,69	122,44	

## CARDÁPIO CRECHES - 01/2022

### **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 hortifruti.

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), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), 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).