

CARDÁPIO CRECHE 1 A 3 ANOS - NOVEMBRO/2022

UME Aracy / UME Luiza Cortez / UME VI. São José

	31/10 (Segunda-feira)	01/11 (Terça-feira)	02/11 (Quarta-feira)	03/11 (Quinta-feira)	04/11 (Sexta-feira)
LANCHE (8:00h / 15:00h)				Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h / 13:00h)	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz, Feijão Omelete com cenoura Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho com cenoura Salada de alface Banana

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã/ Tarde	183,02	26,00	6,00	6,00	123,56	13,06	52,31	0,98

	07/11 (Segunda-feira)	08/11 (Terça-feira)	09/11 (Quarta-feira)	10/11 (Quinta-feira)	11/11 (Sexta-feira)
LANCHE (8:00h / 15:00h)	Vitamina de Banana Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Abacate Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h / 13:00h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz com cenoura, feijão Moqueca de atum (cebola, tomate, pimentão, coentro) Salada de batata / Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho / Banana	Sopa de legumes com frango (macarrão de sopa, abóbora, batata doce e chuchu) Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abobrinha Repolho refogado Melancia

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã/ Tarde	434,59	65,00	16,00	13,00	240,89	23,55	130,21	2,52

	14/11 (Segunda-feira)	15/11 (Terça-feira)	16/11 (Quarta-feira)	17/11 (Quinta-feira)	18/11 (Sexta-feira)
LANCHE (8:00h / 15:00h)			Vitamina de Abacate Maçã	Suco de Manga Torta de legumes	Leite com cacau Banana
ALMOÇO (10:00h / 13:00h)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sautê Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de Alface Melão	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Banana

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã/ Tarde	224,77	37,00	9,00	5,00	91,31	14,26	58,32	1,39

	21/11 (Segunda-feira)	22/11 (Terça-feira)	23/11 (Quarta-feira)	24/11 (Quinta-feira)	25/11 (Sexta-feira)
LANCHE (8:00h / 15:00h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de Manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Banana	Suco de Abacaxi Bolo de banana	Vitamina de Banana Maçã
ALMOÇO (10:00h / 13:00h)	Arroz, Feijão Omelete com cebola, tomate e orégano Salada de batata / Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho com abóbora Salada de acelga com tomate Melancia	Sopa de feijão com carne (macarrão de sopa, batata, cenoura, chuchu) Melão	Arroz, Feijão Carne moída abobrinha Salada de Alface Maçã	Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Polenta / Salada de escarola Banana

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã/ Tarde	445,19	70,00	17,00	11,00	169,45	24,88	128,47	2,69

	28/11 (Segunda-feira)	29/11 (Terça-feira)	30/11 (Quarta-feira)	01/12 (Quinta-feira)	02/12 (Sexta-feira)
LANCHE (8:00h / 15:00h)	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Banana	Suco de Melancia Pão cas. com requeijão de inhame com frango	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h / 13:00h)	Arroz, Feijão Omelete com cenoura Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Beterraba cozida Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de escarola c/ beterraba Melão	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Sopa de legumes com frango (macarrão de sopa, mandioca, cenoura e abobrinha) Banana

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã/ Tarde	447,42	69,00	16,00	12,00	188,88	26,31	153,67	2,44

Observação: Crianças menores de 02 anos
NÃO devem consumir nenhuma preparação com
açúcar.

Suzana Ruth Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista - SAE

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista Bonizzoni

