



JUNHO/ 2023

CARDÁPIO CRECHE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo de cenoura (salgado) Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolo salgado de carne moída Frutas (banana, maçã, mamão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)
ALMOÇO	Risoto de frango salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Polenta com molho de carne moída e alface	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis	Macarrão com molho de frango e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado de frango Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolinho de arroz com carne moída assado Frutas (banana, maçã, manga)	Panqueca de frango Frutas (banana, maçã, melão)	Pão integral com nata Frutas (banana, maçã, mamão)	Torta de legumes salgada Frutas (banana, maçã, mamão)
JANTAR	Sopa de lentilha com arroz	Sopa de legumes com arroz	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Risoto de frango e repolho	Sopa de feijão com massinha
CEIA	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do FNDE Sujeito a alterações com ciente do nutricionista

*Oferecer três tipos de frutas diariamente no lanche da tarde, sendo banana, maçã e outra fruta pronta para o consumo no dia

Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		98g	21g	19,8g	1,84	9,64	275	3,2
	702	55,84%	11,96%	25,38%				

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



CARDÁPIO CRECHE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão) Leite	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão) Leite	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Leite	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão) Leite	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Leite
ALMOÇO	Risoto de frango (bem cozido e amassado) salada de cenoura cozida e amassada	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e cenoura cozida (amassada)	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis (amassar tudo separado para colocar no prato)	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido) e beterraba cozida (amassada)
LANCHE TARDE	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão, melão)	Banana amassada ou raspada e purê de maçã	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão, melão)	Banana amassada ou raspada e purê de maçã	Frutas amassadas ou raspadas (banana, mamão, melão)
JANTAR	Sopa de lentilha com arroz (amassado)	Sopa de legumes com arroz (amassado)	Arroz, feijão e carne moída em molho (amassar tudo separado para colocar no prato)	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Sopa de feijão com massinha (amassado)
CEIA	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)

*Oferecer três tipos de frutas diariamente no lanche da tarde, sendo banana, maçã e outra fruta pronta para o consumo no dia

Sujeito a alterações com ciente do nutricionista

Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VITA (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		66g	12,5g	10,3g				
	457	57,7%	10,94%	20,28%	1,7	27	175	5,6

Luana Provensi

LUANA PROVENSI
CRN10 5218



TURNO VESPERTINO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ					
ALMOÇO					
LANCHE TARDE	Bolo salgado de frango sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Bolinho de arroz com carne moída assado com farinha de arroz e leite 0% lactose Frutas (banana, maçã, manga)	Panqueca de frango sem glúten e sem lactose Frutas (banana, maçã, melão)	Pão sem glúten e sem leite Frutas (banana, maçã, mamão)	Torta de legumes salgada com farinha de arroz Frutas (banana, maçã, mamão)
JANTAR	Sopa de lentilha com arroz	Sopa de legumes com arroz	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Risoto de frango e repolho	Sopa de feijão com arroz
CEIA	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do FNDE
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista
*Oferecer três tipos de frutas diariamente no lanche da tarde, sendo banana, maçã e outra fruta pronta para o consumo no dia

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
	307	47g	10,2g	10,7g	1,84	9,64	275	3,2
		61,23%	13,28%	31,3%				

Luana Provinsi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218