



CARDÁPIO CRECHE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral com nata	Pão integral com nata	Pão integral com nata	Pão integral com nata	Pão integral com nata
	Banana e manga	Mamão e maçã	Banana e mamão	Manga e melão	Banana e laranja
ALMOÇO	Polenta com molho de carne moída e alface	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Risoto de frango salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de frango e repolho	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis
LANCHE TARDE	Bolo salgado de frango	Pão integral com nata	Panqueca de frango	Pão integral com nata	Bolo salgado de carne moída
	Maçã e melão	Banana e manga	Maçã e laranja	Banana e mamão	Banana e maçã
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)
		702	98g	21g	19,8g	1,84	9,64	275
		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 e manga) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e maçã) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e banana) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (manga e melão) Pão integral	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Pão integral
ALMOÇO	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e cenoura cozida (amassada)	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Risoto de frango (bem cozido e amassado) salada de cenoura cozida e amassada	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido) e beterraba cozida (amassada)	Arroz, feijão e omelete, salada de brócolis (amassar tudo separado para colocar no prato)
LANCHE TARDE	Frutas amassadas ou raspadas (maçã e melão) Bolo salgado de frango	Frutas amassadas ou raspadas (banana e manga) Pão integral	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (banana e mamão) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (banana e maçã) Bolo salgado de carne moída
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)	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
	457	66g	12,5g	10,3g				
		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 Maçã e melão	Pão sem glúten e sem leite Banana e manga	Panqueca de frango sem glúten e sem lactose Maçã e laranja	Pão sem glúten e sem leite Banana e mamão	Bolo salgado de carne moída sem glúten e sem leite Banana e maçã
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 Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218