



CARDÁPIO CRECHE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral com nata Banana e manga	Pão integral com nata Mamão e maçã	Pão integral com nata Banana e mamão	Pão integral com nata Manga e melão	Pão integral com nata Banana e laranja
ALMOÇO	Polenta com carne moída em molho e alface	Arroz, feijão e carne cubos em molho e beterraba cozida	Arroz, purê de batata e carne moída em molho e salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e frango em molho, salada de brócolis	Macarrão com frango em molho e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado de frango Maçã e melão	Pão integral com nata Banana e manga	Panqueca de frango Maçã e laranja	Pão integral com nata Banana e mamão	Bolo salgado de carne moída Banana e maçã
JANTAR	Risoto de frango e repolho	Macarrão com molho de frango e repolho	Arroz e feijão e carne cubos em molho e alface	Polenta com carne moída em molho e beterraba cozida	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)
	705	97g	20g	19,2g	1,84	9,64	275	3,2
		55%	11,3%	24,5%				

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 cubinhos em molho e beterraba cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Arroz (bem cozido), purê de batata e carne moída em molho salada de cenoura cozida e amassada	Arroz, feijão e frango em molho, 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 (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	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido) e beterraba cozida (amassada)	Arroz, feijão e carne cubos em molho (amassar tudo separado para colocar no prato)	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e beterraba cozida (amassada)	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	1,7	27	175	5,6
		57,7%	10,94%	20,28%				

Luana Provensi

LUANA PROVENSI
CRN10 5218