



CARDÁPIO CRECHE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral Frutas*	Pão integral com nata Frutas*	Pão integral Frutas*	Pão integral com nata Frutas*	Pão integral com nata Frutas*
ALMOÇO	Polenta com carne moída em molho e alface	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Risoto de frango e salada de cenoura cozida	Arroz, feijão e frango em molho, salada de alface	Arroz, purê de batata e carne moída e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado de frango Frutas*	Pão integral com nata Frutas*	Panqueca de frango Frutas*	Pão integral com queijo Frutas*	Bolo salgado de carne moída Frutas*
JANTAR	Risoto e purê de mandioca e salada de alface	Macarrão com frango em molho e repolho	Arroz e feijão, carne moída 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)

***Ofertar dois tipos de frutas diariamente no café da manhã e lanche da tarde.**

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do FNDE 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)
	702	98g	21g	19,8g	1,84	9,64	275	3,2
		55,84%	11,96%	25,38%				

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



CARDÁPIO CRECHE

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 4 a 12 MESES
PERÍODO INTEGRAL
NOVEMBRO/ 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Frutas amassadas ou raspadas Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas Pão integral
ALMOÇO	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e cenoura cozida	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Risoto de frango (bem cozido e amassado) e cenoura cozida (amassada)	Arroz, feijão e frango em molho, salada de brócolis (amassar tudo separado para colocar no prato)	Arroz (bem cozido), purê de batata e carne moída em molho
LANCHE TARDE	Frutas amassadas ou raspadas Bolo salgado de frango	Frutas amassadas ou raspadas Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas Panqueca	Frutas amassadas ou raspadas Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas Bolo salgado de carne moída
JANTAR	Risoto de frango (bem cozido e amassado) e purê de mandioca	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido) e beterraba cozida (amassada)	Arroz, feijão e carne moída em molho (amassar tudo separado para colocar no prato)	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e beterraba cozida (amassada)	Sopa de legumes e frango com arroz
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)

***Ofertar dois tipos de frutas diariamente no café da manhã e lanche da tarde.**

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)	VITC (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
	457	66g	12,5g	10,3g	1,7	2,7	175	5,6
		57,7%	10,94%	20,28%				

Luana Provensi

LUANA PROVENSI
CRN10 5218