

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II - PARCIAL MARÇO

HORÁRIOS - DATA					01/03/2024
					sexta-feira
Desjejum e Lanche tarde 7h às 8h 15h às 16h					Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado Integral Mamão
Almoço Manhã e Tarde 9h30 às 11h 13h às 14h					Arroz + feijão Kibe assado Salada de Tomate
Sobremesa					Goiaba

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
470	62	24	20				
42%	53%	20%	27%	28	8	307	3
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%							
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1006	139	50	28				
74%	55%	20%	25%	109	35	597	7

Karina
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II - PARCIAL MARÇO

HORÁRIOS - DATA	04/03/2024 segunda-feira	05/03/2024 terça-feira	06/03/2024 quarta-feira	07/03/2024 quinta-feira	08/03/2024 sexta-feira
Desjejum e Lanche tarde 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado Integral Mamão
Almoço Manhã e Tarde 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado c/ quiabo Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Pernil refogado Farofa Salada de Couve	Arroz + Feijão Polenta c/ carne moída ao molho de tomates Salada de Alface roxa	Arroz + feijão Sobrecoxa refogada c/ batata Salada de Pepino
Sobremesa		Caqui		Goiaba	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
400	52	20	12				
30%	53%	20%	27%	1,25	12	269	2

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
939	131	47	26				
70%	56%	19%	25%	41	48	565	6



Karina

Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.
sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II - PARCIAL MARÇO

HORÁRIOS - DATA	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Desjejum e Lanche tarde 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado Integral Mamão
Almoço Manhã e Tarde 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Ovos mexidos c/ espinafre Salada de Repolho c/ tomate	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ legumes Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Macarrão c/ frango desfiado ao molho Salada de Alface crespa	Arroz + Feijão Carne moída c/ tomates Purê de batata Salada de Acelga	Arroz + feijão Bife de Panela Salada de Tomate
Sobremesa		Caqui		Goiaba	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
413	51	21	16	21	12	283	2
31%	49%	20%	35%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
951	130	49	29	61	40	572	6
70%	55%	20%	28%				



Karina
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II - PARCIAL MARÇO

HORÁRIOS - DATA	18/03/2024 segunda-feira	19/03/2024 terça-feira	20/03/2024 quarta-feira	21/03/2024 quinta-feira	22/03/2024 sexta-feira
Desjejum e Lanche tarde 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Biscoito salgado Integral Mamão
Almoço Manhã e Tarde 9h30 às 11h 13h às 14h	Arroz + Feijão Frango em cubos refogado c/ quiabo Salada de Repolho	Arroz + Feijão Carne em cubos c/ mandioca Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Carne moída c/ legumes Salada de Alface mimosa	Arroz + Feijão Frango em cubos c/ legumes Salada de Escarola	Arroz + feijão Kibe assado Salada de Pepino
Sobremesa		Caqui		Goiaba	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
406	51	23	12	2	13	270	2
30%	50%	22%	28%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
958	132	51	25	42	49	567	6
71%	55%	21%	24%				



Karina
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.
sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações:

CARDÁPIO PARA CRECHE MUNICIPAL - MATERNAL E JARDIM I e II - PARCIAL MARÇO

HORÁRIOS - DATA	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	"Almoço de Páscoa"	sexta-feira
Desjejum e Lanche tarde 7h às 8h 15h às 16h	Leite c/ cacau 32% Biscoito maisena Maçã	Leite c/ cacau 32% Banana	Leite c/ cacau 32% Bisnaguinha Mamão	Leite c/ cacau 32% Banana	FERIADO
Almoço Manhã e Tarde 9h30 às 11h 13h às 14h	Grão de bico ensopado Frango refogado c/ abobrinha e cenoura Salada de Repolho	Arroz + Feijão Bife de Panela Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Pernil refogado com batata Salada de Couve	Arroz + Feijão Lagarto assado ao molho Farofa Salada de Alface	
Sobremesa		Caqui		Pavê de chocolate	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PARCIAL (MÉDIA SEMANAL) 30%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
422	54	18	15	13	11	282	2
31%	51%	17%	32%				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRAL (MÉDIA SEMANAL) 70%

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
963	133	49	27	63	7	575	6
71%	55%	20%	25%				



Karina
Karina Carvalho Fernandes
CRN 3-27501

Nutricionista Responsável
Técnica

karina.fernandes@guararema.sp.gov.br
TEL: 4693-4141

Anotações: