



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito Fruta	Saída mais cedo			297 Kcal; 45g Cho; 7g Ptn; 9g Lip; 288mg Ca; 1mg Fe; 0mg VitC; 227mcg VitA
3ª Feira	Milk sake de banana Biscoito Fruta	Saída mais cedo			182 Kcal; 25g Cho; 7g Ptn; 5g Lip; 171mg Ca; 0,9mg Fe; 4mg VitC; 64mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito maisena	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, quiabebe de abóbora (batata doce), saladinha de alface/tomate. Frutinha	Saída mais cedo		777 Kcal; 117g Cho; 36g Ptn; 20g Lip; 352mg Ca; 4mg Fe; 108mg VitC; 279mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, tirinha de fígado, purê de batata, mix colorido (repolho c/ cenoura). Frutinha	Saída mais cedo		758 Kcal; 88g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 353mg Ca; 6mg Fe;; 43mg VitC; 237mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Biscoito de sal	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, abobrinha refogada c/ cenoura, farofinha de banana. Frutinha	Saída mais cedo		720 Kcal; 118g Cho; 33g Ptn; 16g Lip; 353mg Ca; 3mg Fe;; 44mg VitC; 760mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito c/ queijo	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, saladinha bicolor.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	726 Kcal; 124g Cho; 25g Ptn; 14g Lip; 224mg Ca; 3mg Fe; 19mg VitC; 262mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, isca de frango, batata doce corada, espinafre refogado c/ cenoura.	Saladinha de frutas	Canja de galinha.	730 Kcal; 103g Cho; 36g Ptn; 19g Li; 211mg Ca; 3mg Fe; 68mg VitC; 391mcg VitA.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, carne moída ao molho, purê de batata, couve refogada.	Suco Bolo de cenoura	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	765 Kcal; 119g Cho; 29g Ptn; 18g Lip; 286mg Ca; 4mg Fe; 36mg VitC; 359mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Risotinho de frango, feijão, salada de acelga vinagrete.	logurte c/ fruta e aveia	Canja de galinha.	764 Kcal; 114g Cho; 36g Ptn; 19g Lip; 294mg Ca; 3mg Fe; 69mg VitC; 201mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Pão de queijo	Arroz c/ repolho, feijão, escalopinho de carne, salada de beterraba.	Frutinha cozida c/ canela	Sopa de legumes, carne e macarrão.	723 Kcal; 102g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 353mg Ca; 4mg Fe; 17g VitC; 323mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2023 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, saladinha bicolor.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	650 Kcal; 114g Cho; 21g Ptn; 11g Lip; 87mg ca; 7mg Fe; 41mg VitC; 150mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Crepioça sem queijo	Arroz, feijão, isca de frango, batata doce corada, espinafre refogado c/ cenoura.	Saladinha de frutas	Canja de galinha.	594 Kcal; 89g Cho; 30g Ptn; 12g Lip; 161mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 1.405mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída ao molho, purê de batata, couve refogada.	Suco Bolo de cenoura	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	764 Kcal; 107g Cho; 36g Ptn; 21g Lip; 202mg Ca; 4mg Fe; 90mg VitC; 998mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Pão sem lactose	Risotinho de frango, feijão, salada de acelga vinagrete.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha.	680 Kcal; 115g Cho; 27g Ptn; 12g Lip; 114mg ca; 4mg Fe; 84mg VitC; 337mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, escalopinho de carne, salada de beterraba.	Frutinha cozida c/ canela	Sopa de legumes, carne e macarrão.	691 Kcal; 106g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 100mg ca; 6mg Fe; 81mg VitC; 105mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Torta de sardinha c/ queijo, cenoura sauté.	Suco de fruta Bolo de banana com aveia	Canja de galinha	780 Kcal; 110g Cho; 28g Ptn; 24g Lip; 354mg ca; 3mg Fe; 45mg VitC; 298mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal Pão caseiro c/ queijo	Arroz, feijão, Frango à Caçadora, couve à mineira.	Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	783 Kcal; 125g Cho; 27g Ptn; 18g Lip; 333mg Ca; 7mg Fe; 49mg VitC; 575mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de abacate Biscoitinho de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assado, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Canja de galinha	783 Kcal; 103g Cho; 31g Ptn; 26g Lip; 325mg Ca; 4mg Fe; 50mg VitC; 831mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de acelga/ tomate. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	Sopa de legumes e carne e massinha	732 Kcal; 98g Cho; 38g Ptn; 20g Lip; 258mg ca; 5mg Fe; 30mg VitC; 1.125mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, isca de fígado, saladinha de batata, cenoura e vagem.	Salada de frutas c/ aveia	Canja de galinha	731 Kcal; 104g Cho; 33g Ptn; 19g Lip; 227mg ca; 6mg Fe; 75mg VitC; 3.729mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2023 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Torta de sardinha c/ queijo, cenoura sauté.	Suco de fruta Bolo de banana c/ aveia	Canja de galinha	719 Kcal; 109g Cho; 26g Ptn; 19g Lip; 217mg Ca; 3mg Fe; 15mg VitC; 1.331mcg VitA
3ª Feira	Leite de soja c/ fruta Pão sem lactose	Arroz, feijão, Frango à Caçadora, couve à mineira.	Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	760 Kcal; 128g Cho; 25g Ptn; 16g Lip; 138mg Ca; 7mg Fe; 47mg VitC; 359mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoitinho de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assado, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	710 Kcal; 113g Cho; 26g Ptn; 16g Lip; 127mg Ca; 7mg Fe; 39mg VitC; 1.180mcg VitA
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de acelga/ tomate. Fruta	Leite de soja batido c/ fruta	Sopa de legumes e carne e massinha	724 Kcal; 103g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 144mg Ca; 5mg Fe; 27mg VitC; 1.225mcg VitA
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, isca de fígado, saladinha de batata, cenoura e vagem.	Salada de frutas c/ aveia	Canja de galinha	724 Kcal; 106g Cho; 36g Ptn; 17g Lip; 105mg ca; 6mg Fe; 75mg VitC; 3.075mcg VitA

Obs.:

Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	