

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS **“Creches”**

ALUNOS DE 1 A 3 ANOS

CARDÁPIOS PARA ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE E ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE



J. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	-	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	-	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES COZIDO (ABOBRINHA E CENOURA) SA: ALFACE COM TOMATE/ PICADINHO DE LARANJA
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	-	PICADINHO DE MANGA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	-	SOPA DE MACARRÃO E FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs (Berçário de 6 a 12 meses)	125	88,1	74,6	59,9	100,1	89,9	110,0	5,7	95,8	4,1	25,0	104,5

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.



F. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409

CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 04/09/2023	3ª FEIRA 05/09/2023	4ª FEIRA 06/09/2023	5ª FEIRA 07/09/2023	6ª FEIRA 08/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM BANANA E MORANGO / BISCOITO MAISENA SEM LACTOE	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS		
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATE/ REFOGADO ABOBORA CABOTIA SA: CHICÓRIA FRUTA:ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE EM TIRINHAS FRUTA: MAMÃO	ARROZ BRANCO /FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: ALFACE	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
LANCHE I: 13h às 13:30h	MAÇA PICADINHA	BANANANANICA	LARANJA PICADINHA		
LANCHE II 15:30 às 16h	MACARRÃO COLORIDO (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	RISOTO COM PEITO DE FRANGO ELEGUMES (PEITO DE FRANGO, ABOBORÁ SECA, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES (TOMATE, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SU: NATURAL DE LARANJA	FERIADO	RECESSO ESCOLAR

INFORMAÇÕESNUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	727	110,34	34,04	16,97	599,59	9,13	417,24	5,22	124,20	5,87	84,13	244,07

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDOASSIM DESPERDÍCIOS.



Flore
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE SETEMBRO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 11/09/2023	3ª FEIRA 12/09/2023	4ª FEIRA 13/09/2023	5ª FEIRA 14/09/2023	6ª FEIRA 15/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM MAMÃO	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO ÁGUA E SAL SEM LACTOSE	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE MOÍDA COM LEGUMES REFOGADOS (BATATAS, CENOURA, VAGEM, CEBOLA) SA: ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM LEGUMES REFOGADO (CHUCHU, CENOURA) SA: COUVE PICADA FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (BATATA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	RISOTO COM PEITO DE FRANGO LEGUMES (PEITO DE FRANGO ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, MILHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO PICADO FRUTA : MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES (CHUCHU REFOGADO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO DE MANGA	PICADINHO BANANA NANICA C/AVEIA	PICADINHO DE MAMÃO	LARANJA PICADINHA	PICADINHO DE MAÇA
LANCHE II 15:30 às 16h	ARROZ BRANCO / POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	MACARRONADA ALHO E OLÉO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE/ REFOGADO DE ABOBORA CABOTIÃ	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, LEGUMES E CARNE MOÍDA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO DESFIADO, TOMATE, ERVILHA SECA, CENOURA E CEBOLA) SU: NATURAL DE MELANCIA

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	719	112,30	33,03	15,21	624,32	9,18	356,73	5,04	130,54	4,35	67,93	168,93



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 18/09/2023	3ª FEIRA 19/09/2023	4ª FEIRA 20/09/2023	5ª FEIRA 21/09/2023	6ª FEIRA 22/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM BANANA	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO MAISENA SEM LACTOSE
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA) SA: CHICÓRIA C/ TOMATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES (CHUCHU, CENOURA) / COXA E SOBRECOXA ASSADA NATURAL DE TOMATE SA: ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CARNE BOVINA MUSCULO EM CUBOS, BATATA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: MANGA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO AO MOLHO DE TOMATE/ LEGUMES COZIDO (BETERRABA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES (CENOURA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE) SA: ALMEIRÃO FRUTA: BANANA
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO DE MELANCIA	PICADINHO DE MAMÃO	PICADINHO DE ABACAXI	PONCÃ	BANANA NANICA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, LEGUMES E CARNE MOÍDA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA) SA: CHICÓRIA C/ TOMATE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES (CHUCHU REFOGADO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE	ARROZ BRANCO / POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (MUSCULO BOVINO MOÍDO, CENOURA, TOMATE, VERDE E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	744	109,83	33,20	19,04	630,9	7,77	420,77	4,46	104,43	5,06	91,07	251,9





CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE SETEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 25/09/2023	3ª FEIRA 26/09/2023	4ª FEIRA 27/09/2023	5ª FEIRA 28/09/2023	6ª FEIRA 29/09/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / BISCOITO ÁGUA E SAL SEM LACTOSE	LEITE INTEGRAL BATIDO COM MAMÃO	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	RISOTO COM CARNE E LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: PONCÃ	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM CENOURA/ FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE (CARNE BOVINA MUSC EM CUBOS, BATATA DOCE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: COUVE PICADA FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / PURÊ DE BATATA SEM LEITE/ ABOBORA CABOTIÃ REFOGADA SA:ALFACE COM ALMEIRÃO/ FRUTA: ABACAXI	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA) SA: REPOLHO PICADO FRUTA: MAÇA
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO DE MELANCIA	PICADINHO DE MAMÃO	BANANA NANICA C/ AVEIA	LARANJA PICADINHA	PICADINHO DE PONCÃ
LANCHE II 15:30 às 16h	MACARRONADA ALHO E OLÉO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE/ REFOGADO DE ABOBORA CABOTIÃ	ARROZ BRANCO / POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO, CENOURA, TOMATE, VERDE E CEBOLA) SU: NATURAL DE MELANCIA	BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU 50% SU: LARANJA NATURAL

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	808	126,09	38,06	16,45	819,07	10,22	347,93	5,34	142,44	6,1	85,32	361,32

