

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



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE ABRIL/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 03/04/2023	3ª FEIRA 04/04/2023	4ª FEIRA 05/04/2023	5ª FEIRA 06/04/2023	6ª FEIRA 07/04/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE BANANA COM LEITE SOJA, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DE SOJA BATIDO COM MORANGO, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	FERIADO
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: PICADINHO DE MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA ENS. FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS INGREDIENTES; FILÉ DE TILÁPIA, BATATA INGLESA, TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: PICADINHO MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA E ALFACE E ALMEIRÃO)FRUTA: LARANJA PERA EM PEDACINHOS	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABOBÓRA SECA, TOMATE, CENOURA E CEBOLA SA: PEPINO C/TOMATE FRUTA: PICADINHO DE MELANCIA	FERIADO
LANCHE 13:00 às 13:30	BANANA NANICA PICADINHA	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SU: NATURAL DE MELANCIA S/ AÇUCAR	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	PICADINHO MAMÃO COM MANGA	FERIADO
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO INGREDIENTES: BATATA, CENOURA, CHUCHU, CARNE BOVINA MOÍDA E COUVE FLOR.	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	SOPA DE FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA INGREDIENTES: FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	FERIADO

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

Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	721	110,61	31,56	15,85	589,61	9,07	347,17	5,01	128,01	5,63	84,01	257,81



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE ABRIL/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 10/04/2023	3ª FEIRA 11/04/2023	4ª FEIRA 12/04/2023	5ª FEIRA 13/04/2023	6ª FEIRA 14/04/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DE SOJA	LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE MOÍDA BOVINA C/ MANDIOQUINHA SALSA INGREDIENTES:CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO, MANDIOQUINHA SALSA, ABOBÓRA CABOTIA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: BETERRA COM CENOURA COZIDA/ FRUTA: PICADINHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ SA: CHUCHU /FRUTA: LARANJA PERA	PERNIL (SUÍNO), ACEBOLADO MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA / SA: ALFACE/ FRUTA: PICADINHO DE MELÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA (BOVINA EM CUBOS) COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: REPOLHO COM ALMEIRÃO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA:ALFACE/ FRUTA: BANANA NANICA
LANCHE 13:00 às 13:30	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENORA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SU: NATURAL DE LARANJA	BANANA NANICA PICADINHA	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	VITAMINA DE ABACATE C/ BANANA S/ AÇUCAR	PICADINHO MAMÃO COM MANGA
LANCHE II 15:30 às 16:00	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES; ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, ABÓBORA SECA, BRÓCOLIS, MILHO, ERVILHA SECA E CEBOLASA: ALFACE	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, INGREDIENTES; MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS C/ PEITO DE FRANGO DESFIADO. INGREDIENTES: CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA. SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO	SOPA DE FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO 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)	769	117,88	36,34	17,16	674,69	10,03	339,95	5,31	122,92	5,35	90,80	294,20



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE ABRIL/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 17/04/2023	3ª FEIRA 18/04/2023	4ª FEIRA 19/04/2022	5ª FEIRA 20/04/2022	6ª FEIRA 22/04/2022
DESJEJUM 7:15 a 7:30	VITAMINA DE ABACATE COM LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE MAÇA E MAMÃO COM LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	FERIADO
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS(ALFACE, ALMEIRÃO E CHICÓRIA) PICADINHO DE MANGA SA: BETERRABA C/ ALFACE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ FRANGO XADREZ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: PICADINHO MAMÃO COM MANGA	ARROZ /BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES : INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: CHICÓRIA EM TIRINHAS COM TOMATE/ FRUTA PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ SA: CHUCHU /FRUTA: LARANJA PERA	FERIADO
LANCHE 13:00 às 13:30	MINGAU DE FUBÁ COM AVEIA	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE.SU: LEITE COM MORANGO SEM AÇÚCAR	PÃO DE LEITE COM MANTEIGA SU: NATURAL DE LARANJA	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	FERIADO
LANCHE II 15:30 às 16:00	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA,ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA: INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MAÇA	PÃO FRANCÊS C/ CARNE. MOÍDA. INGREDIENTES: CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA. SU; NATURAL DE MANGA	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	FERIADO

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURACÃO 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)	824,30	124,89	36,90	20,10	650,19	9,46	441,40	5,42	125,77	5,36	78,81	304,82



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE ABRIL/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 24/04/2023	3ª FEIRA 25/04/2023	4ª FEIRA 26/04/2023	5ª FEIRA 27/04/2023	6ª FEIRA 28/04/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE DE SOJA, PÃO FRANCÊS	SUCO NATURAL DE LARANJA, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM MORANGO , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA:ALFACE/ FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA,CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO. SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA:PICADINHO ABACAXI	COXA E SOBRE COXA ASSADA/ ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ REFOGADO DE ABOBORA CABOTIA/ SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO).	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS), BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE COM TOMATE/ PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PICADINHO DE FRANGO (PEITO)ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO FORMOSA
LANCHE 13:00 às 13:30	VITAMINA COM LEITE E ABACATE/ TORRADA DE PÃO FRANCÊS COM OREGANO	PICADINHO DE MANGA	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	VITAMINA DE BANANA NANICA, MAÇÃ E LEITE	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENORA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE.SU: NATURAL DE MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, INGREDIENTES; MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO	PÃO DE LEITE COM MOLHO NATURAL DE TOMATE, PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES INGREDIENTES: CENOURA, CHUCHU, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA/ SU: NATURAL DE LARANJA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE

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)	731	112,82	31,56	17,62	619,50	8,59	422,15	4,49	117,84	5,10	95,71	269,99

