



Cardápio Escolar Março

CRECHE 1 A 3 ANOS

Os cardápios foram elaborados conforme as recomendações da
Resolução no 06, de 08 de maio de 2020, do FNDE/MEC.



CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 02/03	Terça-Feira 03/03	Quarta-Feira 04/03	Quinta-Feira 05/03	Sexta-feira 06/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete de forno com Legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado com tomate Salada/Legumes	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne de panela com legumes	Macarrão alho e óleo Feijão Carne moída ao sugo	Macarrão alho e óleo Coxa e Sobrecoxa assada com legumes	Pão com carne moída com cenoura	Polenta cremosa Coxa e Sobrecoxa assada com legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
862,93	123,38	37,08	26,52	347,82	6,12	203,14	102,07



CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 09/03	Terça-Feira 10/03	Quarta-Feira 11/03	Quinta-Feira 12/03	Sexta-feira 13/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete de forno com Legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado Salada/Legumes	Macarrão à bolonhesa Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Purê de batata Feijão Carne moída	Macarrão Molho com frango desfiado Salada/Legumes	Carne de panela com mandioca	Pão com carne moída com cenoura	Sopa de macarrão com carne e legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
838,55	125,84	34,94	23,87	308,57	6,50	195,29	84,86



CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 16/03	Terça-Feira 17/03	Quarta-Feira 18/03	Quinta-Feira 19/03	Sexta-feira 20/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Frango picado Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa desfiada Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne de panela Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada	Macarrão Feijão Coxa e sobrecoxa desfiada Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne moída Legumes	Macarrão alho e óleo Feijão Frango com legumes	Polenta cremosa Carne moída ao sugo	Pão com carne moída com cenoura	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
843,77	119,58	35,18	26,95	326,33	5,92	198,27	51,55



CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 23/03	Terça-Feira 24/03	Quarta-Feira 25/03	Quinta-Feira 26/03	Sexta-feira 27/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete de forno com legumes Salada	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa assada com legumes Salada	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil Suíno com mandioca Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne moída com batata	Arroz Feijão Frango desfiado com legumes Salada	Macarrão à Bolonhesa Legumes	Pão com carne moída com cenoura	Macarrão alho e óleo Ovo mexido Legumes

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
801,85	115,64	32,52	24,91	295,77	6,43	192,54	61,12



CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 30/03	Terça-Feira 31/03	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g			
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Ovo cozido Salada/Legumes	Macarrão alho e óleo Feijão Pernil suíno Salada/Legumes			
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta			
Janta 15:30 às 16:00	Polenta cremosa Carne moída Legumes refogados	Arroz Feijão Cozido Abóbora Carne moída			

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

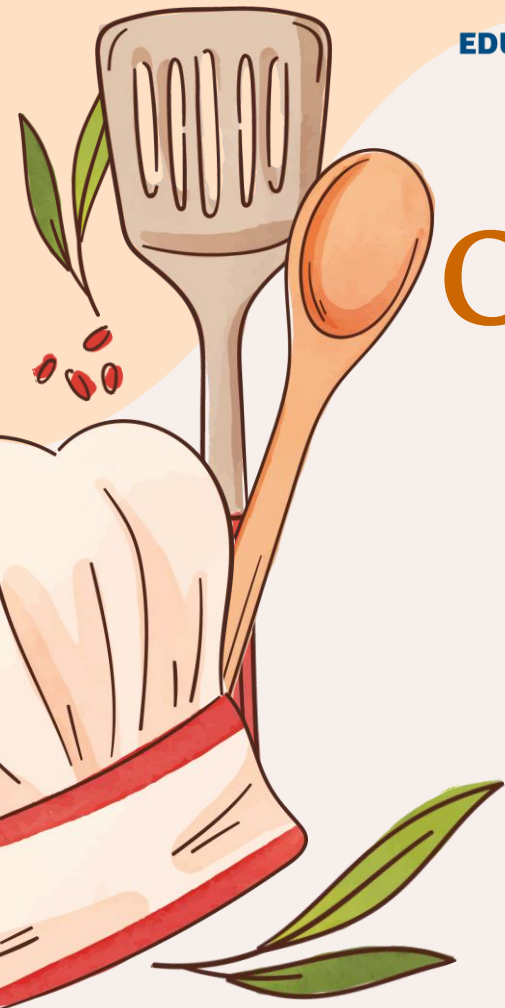
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
842,21	118,27	35,06	27,30	331,17	5,36	178,93	42,16



Cardápio Escolar

MARÇO

Restrições Alimentares





CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 02/03	Terça-Feira 03/03	Quarta-Feira 04/03	Quinta-Feira 05/03	Sexta-feira 06/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete*** de forno com Legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado com tomate Salada/Legumes	Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne de panela com legumes	Macarrão** alho e óleo Feijão Carne moída ao sugo	Macarrão** alho e óleo Coxa e Sobrecoxa assada com legumes	Pão com carne moída com cenoura	Polenta cremosa Coxa e Sobrecoxa assada com legumes

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
862,93	123,38	37,08	26,52	347,82	6,12	203,14	102,07

**CRECHE 1 A 3 ANOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 09/03	Terça-Feira 10/03	Quarta-Feira 11/03	Quinta-Feira 12/03	Sexta-feira 13/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete*** de forno com Legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Frango desfiado Salada/Legumes	Macarrão** à bolonhesa Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Purê de batata Feijão Carne moída	Macarrão** Molho com frango desfiado Salada/Legumes	Carne de panela com mandioca	Pão com carne moída e cenoura	Sopa de macarrão** com carne e legumes

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
838,55	125,84	34,94	23,87	308,57	6,50	195,29	84,86



CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 16/03	Terça-Feira 17/03	Quarta-Feira 18/03	Quinta-Feira 19/03	Sexta-feira 20/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Frango picado Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa desfiada Salada/Legumes	Arroz Feijão Carne de panela Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Pernil suíno Salada	Macarrão** Feijão Coxa e sobrecoxa desfiada Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne moída Legumes	Macarrão** alho e óleo Feijão Frango com legumes	Polenta cremosa Carne moída ao sugo	Pão com carne moída e cenoura	Arroz Feijão Omelete*** de forno com legumes

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
843,77	119,58	35,18	26,95	326,33	5,92	198,27	51,55



CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 23/03	Terça-Feira 24/03	Quarta-Feira 25/03	Quinta-Feira 26/03	Sexta-feira 27/03
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Omelete*** de forno com legumes Salada	Arroz Feijão Pernil suíno Salada/Legumes Fruta	Arroz Feijão Coxa e Sobrecoxa assada com legumes Salada	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada Fruta	Arroz Feijão Pernil Suíno com mandioca Salada Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Feijão Carne moída com batata	Arroz Feijão Frango desfiado com legumes Salada	Macarrão** à Bolonhesa Legumes	Pão com carne moída com cenoura	Macarrão** alho e óleo Ovo mexido*** Legumes

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
801,85	115,64	32,52	24,91	295,77	6,43	192,54	61,12



CRECHE 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 30/03	Terça-Feira 31/03	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% ou Chá 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g			
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Feijão Ovo*** cozido Salada/Legumes	Macarrão** alho e óleo Feijão Pernil suíno Salada/Legumes			
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta			
Janta 15:30 às 16:00	Polenta cremosa Carne moída Legumes refogados	Arroz Feijão Cozido Abóbora Carne moída			

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
842,21	118,27	35,06	27,30	331,17	5,36	178,93	42,16

Alternative resources

Here's an assortment of alternative resources whose style fits that of this template:

Vectors

- Watercolor international chefs day horizontal banner template I
- Watercolor international chefs day horizontal banner template II

