

**CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2024**  
**CRECHES**  
**FAIXA ETÁRIA 6 MESES A 3 ANOS**  
**CONSISTÊNCIA SÓLIDA E PAPINHA**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	Segunda-feira - 02	Terça-feira - 03	Quarta-feira - 04	Quinta-feira - 05	Sexta-feira - 06
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ banana e maçã Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de abobrinha Carne moída com batata Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e cenoura Carne de panela ao sugo Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de Pepino Filé de frango refogado com cenoura Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Pernil refogado c/ batata Uva	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Coxinha da asa refogada Laranja
Lanche da tarde	Laranja	Mamão	Laranja	Banana	Mamão
Jantar	Sopa de macarrão com legumes (batata, abóbora, chuchu e cenoura) c/ carne moída	Escondidinho de batata com frango desfiado + Arroz	Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina + cenoura ralada	Canja c/ batata, chuchu, cenoura e couve + frango	Sopa de macarrão com legumes (batata, abobrinha e cenoura) + frango
<b>CARDÁPIO PARA ATÉ 1 ANO</b>					
Café da manhã	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
Almoço (papa)	Abobrinha, cenoura, chuchu, couve, carne desfiada + Arroz, Feijão	Batata, cenoura, couve-flor, repolho, pernil desfiado + Arroz, Feijão	Batata doce, cenoura, brócolis, frango desfiado + Arroz e Feijão	Batata, cenoura, abobrinha, couve, carne moída + Arroz, Feijão	Cenoura, batata, couve-flor, couve, coxa e sobrecoxa desfiada + Arroz, Feijão
Lanche da tarde	Laranja	Mamão	Maçã	Banana	Mamão
Jantar (papa)	Sopa de macarrão com legumes (batata, abóbora, chuchu e cenoura) c/ carne moída	Batata, cenoura, repolho + frango desfiado	Cenoura, batata, chuchu, carne moída + Arroz	Canja c/ batata, chuchu, cenoura e couve + frango desfiado	Sopa de macarrão com legumes (batata, abobrinha e cenoura) + frango

\* Sujeito a alterações

*Livia R. Miqueleto*  
LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL  
Vargem Grande do Sul - SP  
"A Pérola da Mantiqueira"

## CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2024

### CRECHES

#### FAIXA ETÁRIA 6 MESES A 3 ANOS

#### CONSISTÊNCIA SÓLIDA E PAPINHA

#### PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 09	Terça-feira - 10	Quarta-feira - 11	Quinta-feira - 12	Sexta-feira - 13
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ polpa de morango e banana Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de chuchu Carne moída com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Filé de frango ao sugo Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de tomate e alface Pernil com tomate e cebola Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Carne de panela Pêra	Arroz, Feijão Carioca Purê de Abóbora Cabotiá Frango refogado com tomate e cebola Banana
Lanche da tarde	Maçã	Melão	Banana	Laranja	Uva
Jantar	Sopa de macarrão com feijão (batata, chuchu e cenoura) + carne de panela	Polenta ao molho vermelho com carne moída + abobrinha e chuchu	Macarrão c/ frango desfiado (c/ cenoura e abobrinha)	Sopa de macarrão com legumes (batata, abobrinha e cenoura) + frango	Lanche com molho de carne moída Suco de Laranja
<b>CARDÁPIO PARA ATÉ 1 ANO</b>					
Café da manhã	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
Almoço- papinha	Cenoura, abobrinha, chuchu, repolho, carne moída + Arroz, Feijão	Batata doce, abóbora, couve, abobrinha, frango desfiado + Arroz, Feijão	Batata, cenoura, brócolis, espinafre, pernil desfiado + Arroz, Feijão	Beterraba, batata, cenoura, brócolis, carne bovina desfiada + Arroz, Feijão	Cenoura, abobrinha, couve-flor, couve, frango desfiado + Arroz, Feijão
Lanche da tarde	Maçã	Melão	Banana	Laranja	Banana
Jantar - papinha	Sopa de macarrão com feijão (batata, chuchu e cenoura) + carne desfiada	Polenta ao molho com carne moída + abobrinha e chuchu	Mandioquinha, cenoura, chuchu, couve- flor, ervilha + frango desfiado	Sopa de macarrão com legumes (batata, abobrinha e cenoura) + frango	Abóbora, batata, chuchu, brócolis + carne moída

\* Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL  
Vargem Grande do Sul - SP  
"A Pérola da Mantiqueira"

**CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2024**  
**CRECHES**  
**FAIXA ETÁRIA 6 MESES A 3 ANOS**  
**CONSISTÊNCIA SÓLIDA E PAPINHA**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	<b>Segunda-feira - 16</b>	<b>Terça-feira - 17</b>	<b>Quarta-feira - 18</b>	<b>Quinta-feira - 19</b>	<b>Sexta-feira - 20</b>
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ banana e mamão Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Abobrinha e cenoura refogadas Filé de frango ao molho vermelho Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Pernil refogado com cebola Uva	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxinha da asa refogada Melancia	Arroz, Feijão Carioca Chuchu refogado com tomate e cebola Carne moída ao molho com batata Pêra
Lanche da tarde	Mamão	Kiwi	Uva	Maçã	Banana
Jantar	Macarrão ao molho vermelho com carne bovina + cenoura e abobrinha	Canja c/ batata, chuchu, cenoura e couve + frango	Purê de batatas com frango desfiado + Arroz	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e chuchu) + carne moída	Arroz temperado (vagem, cenoura e tomate) + Pernil refogado
<b>CARDÁPIO PARA ATÉ 1 ANO</b>					
Café da manhã	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
Almoço- papinha	Abobrinha, cenoura, batata, couve, frango desfiado + Arroz, Feijão	Beterraba, chuchu, abobrinha, repolho, carne moída + Arroz, Feijão	Batata, cenoura, mandioca, couve, carne desfiada + Arroz, Feijão	Mandioquinha, abobrinha, chuchu, espinafre, coxa desfiada + Arroz, Feijão	Batata, chuchu, abobrinha, couve, carne moída + Arroz, Feijão
Lanche da tarde	Mamão	Kiwi	Mamão	Maçã	Banana
Jantar - papinha	Cenoura, abobrinha, batata c/ carne bovina desfiada	Canja c/ batata, chuchu, cenoura e couve + frango desfiado	Batata, chuchu, cenoura, frango desfiado + Arroz	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e chuchu) + carne moída	Cenoura, batata, abobrinha, pernil desfiado + Arroz

\*Sujeito a alterações

*Livia R. Miqueleto*

LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



PREFEITURA MUNICIPAL  
Vargem Grande do Sul - SP  
"A Pérola da Mantiqueira"

**CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2024**  
**CRECHES**  
**FAIXA ETÁRIA 6 MESES A 3 ANOS**  
**CONSISTÊNCIA SÓLIDA E PAPINHA**  
**PERÍODO INTEGRAL**

	Segunda-feira - 23	Terça-feira - 24	Quarta-feira - 25	Quinta-feira - 26	Sexta-Feira - 27
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Leite batido c/ chocolate 50% Bolo de banana e cacau	Leite batido c/ chocolate 50% Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho e cenoura ralados Carne de panela com batata Laranja			Arroz, Feijão Carioca Salada de batata Estrogonofe de frango (com cenoura) Uva	Arroz, Feijão Carioca Berinjela refogada com tomate e cebola Coxa e Sobrecoxa panela Laranja
Lanche da tarde	Mamão			Maçã	Banana
Jantar	Polenta ao molho com coxa e sobrecoxa + abobrinha e chuchu			Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e brócolis) + carne de panela	Lanche com molho de frango desfiado Suco de Laranja
<b>CARDÁPIO PARA ATÉ 1 ANO</b>					
Café da manhã	FÓRMULA INFANTIL	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
Almoço- papinha	Batata, chuchu, cenoura, couve, carne desfiada + Arroz e Feijão			Abobrinha, chuchu, mandioquinha, frango desfiado + Arroz e Feijão	Mandioquinha, cenoura, chuchu, couve, carne moída+ Arroz e feijão
Lanche da tarde	Mamão			Maçã	Banana
Jantar - papinha	Polenta ao molho com coxa e sobrecoxa desfiada+ abobrinha e chuchu			Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e brócolis) + carne desfiada	Abobrinha, chuchu, cenoura + ovo mexido

\* Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

**CARDÁPIO ESCOLAR - DEZEMBRO/2024**  
**CRECHES**  
**FAIXA ETÁRIA 6 MESES A 3 ANOS**  
**CONSISTÊNCIA SÓLIDA E PAPINHA**  
**PERÍODO INTEGRAL**

1° SEMANA -								
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vitamina A	Vitamina C	Cálcio	Ferro
7 - 11 meses	475,26 Kcal	71g (60%)	22g (19%)	12g (23%)	882,31 mcg	98,31 mcg	284,71 mg	3,31 mg
1 - 3 anos	712,21 Kcal	114g (63%)	28g (16%)	18g (23%)	308,34 mcg	110,51 mcg	327,42 mg	2,87 mg
2° SEMANA -								
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vitamina A	Vitamina C	Cálcio	Ferro
7 - 11 meses	490,25 Kcal	75g (60%)	23g (19%)	12g (23%)	432,12 mcg	55,11 mcg	261,89 mg	3,49 mg
1 - 3 anos	703,06 Kcal	110g (62%)	28g (16%)	18g (24%)	280,53 mcg	51,87 mcg	318,08 mg	2,98 mg
3° SEMANA -								
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vitamina A	Vitamina C	Cálcio	Ferro
7 - 11 meses	476,27 Kcal	71g (60%)	22g (18%)	12g (23%)	659,80 mcg	113,10 mcg	287,51 mg	3,35 mg
1 - 3 anos	693,18 Kcal	107,5g (61%)	27,5g (16%)	19g (24%)	314,48 mcg	107,23 mcg	332,14 mg	2,9 mg
4° SEMANA -								
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vitamina A	Vitamina C	Cálcio	Ferro
7 - 11 meses	511,80 Kcal	81g (63%)	21g (17%)	12g (21%)	454,37 mcg	64,88 mcg	262,12 mg	3,46 mg
1 - 3 anos	689,23 Kcal	104g (60%)	28g (17%)	19g (25%)	225,67 mcg	54,64 mcg	255,61 mg	3,12 mg

\*Sujeito a alterações

*Liviane*  
LIVIA R. MIQUELETO  
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461