

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

	Segunda-feira - 04	Terça-feira - 05	Quarta-feira - 06	Quinta-feira - 07	Sexta-feira - 08
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ polpa de morango Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ banana e maçã 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 Coxa e sobrecoxa refogadas 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
CARDÁPIO PARA ATÉ 1 ANO					
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 - MARÇO/2024
CRECHES
FAIXA ETÁRIA 6 MESES A 3 ANOS
CONSISTÊNCIA SÓLIDA E PAPINHA
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 11	Terça-feira - 12	Quarta-feira - 13	Quinta-feira - 14	Sexta-Feira - 15
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ polpa de morango Bolo de banana e cacau	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho e cenoura ralados Carne de panela com batata Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Carne moída refogada com tomate e cebola Maçã	Arroz, Feijão Carioca Purê de mandioquinha Pernil ao molho vermelho Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de batata e ovo Estrogonofe de frango (com cenoura) Uva	Arroz, Feijão Carioca Farofa de berinjela (cebola, tomate, cenoura, salsinha e cebolinha) Coxinha da asa de panela Laranja
Lanche da tarde	Mamão	Banana	Melão	Maçã	Banana
Jantar	Polenta ao molho com coxa e sobrecoxa + abobrinha e chuchu	Sopa de feijão com macarrão e legumes (batata e chuchu) + frango desfiado	Macarrão à bolonhesa + cenoura ralada	Sopa de macarrão com legumes (batata, chuchu, cenoura e brócolis) + carne de panela	Lanche com molho de frango desfiado Suco de Laranja
CARDÁPIO PARA ATÉ 1 ANO					
Café da manhã	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
Almoço- papinha	Batata, chuchu, cenoura, couve, carne desfiada + Arroz e Feijão	Batata, cenoura, espinafre, abobrinha, coxinha de asa desfiada + Arroz e Feijão	Batata, cenoura, chuchu, repolho, pernil desfiado + Arroz e Feijão	Abobrinha, chuchu, mandioquinha, frango desfiado + Arroz e Feijão	Mandioquinha, cenoura, chuchu, couve, carne moída+ Arroz e feijão
Lanche da tarde	Mamão	Banana	Melão	Maçã	Banana
Jantar - papinha	Polenta ao molho com coxa e sobrecoxa desfiada+ abobrinha e chuchu	Sopa de feijão com macarrão e legumes (batata e chuchu) + frango desfiado	Mandioca, batata, chuchu + carne de panela desfiada	Sopa de macarrão com legumes (batata, chuchu, cenoura e brócolis) + carne de panela	Abobrinha, chuchu, cenoura + ovo mexido

* Sujeito a alterações

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

	Segunda-feira - 18	Terça-feira - 19	Quarta-feira - 20	Quinta-feira - 21	Sexta-feira - 22
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ banana e maçã Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 32% Bolo de maçã e banana	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de abobrinha Carne moída com batata Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Pernil refogado com batata Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de Pepino Filé de frango refogado com cenoura Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e cenoura ralada Carne de panela ao sugo Uva	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Coxa e sobrecoxa assada 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	Arroz temperado (vagem, cenoura e tomate) + Carne moída	Canja c/ batata, chuchu, cenoura e couve + frango	Macarrão ao molho vermelho c/ carne bovina + cenoura ralada
CARDÁPIO PARA ATÉ 1 ANO					
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	Abóbora, batata, chuchu, brócolis + carne bovina desfiada

* Sujeito a alterações

Liviane

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461



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

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

	Segunda-feira - 25	Terça-feira - 26	Quarta-feira - 27	Quinta-feira - 28	Sexta-feira - 29
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	Leite batido c/ polpa de morango e banana Pão c/ manteiga	Leite batido c/ chocolate 32% Pão c/ manteiga	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA
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	
Lanche da tarde	Maçã	Melão	Banana	Laranja	
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)	Caldo de mandioquinha com carne de panela	
CARDÁPIO PARA ATÉ 1 ANO					
Café da manhã	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA
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	
Lanche da tarde	Maçã	Melão	Banana	Laranja	
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	Caldo de mandioquinha com carne de panela desfiada	

* Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

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

Valor Nutricional Semanal								
1° SEMANA -								
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vitamina A	Vitamina C	Cálcio	Ferro
7 - 11 meses	490,46 Kcal	76g (62%)	21g (17%)	12g (22%)	503,31 mcg	74,11 mcg	258,66 mg	3,11 mg
1 - 3 anos	679,05 Kcal	103g (60%)	28g (17%)	19g (25%)	240,85 mcg	58,99 mcg	298,77 mg	2,60 mg
2° SEMANA -								
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vitamina A	Vitamina C	Cálcio	Ferro
7 - 11 meses	487,05 Kcal	75g (61%)	22g (18%)	12g (23%)	476,18 mcg	51,15 mcg	262,12 mg	3,46 mg
1 - 3 anos	729,64 Kcal	119g (64%)	28g (16%)	18g (23%)	260,51 mcg	88,38 mcg	321,06 mg	2,99 mg
3° 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
4° SEMANA -								
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vitamina A	Vitamina C	Cálcio	Ferro
7 - 11 meses	475,71 Kcal	72g (61%)	22g (19%)	12g (23%)	825,47 mcg	63,22 mcg	279,45 mg	3,53 mg
1 - 3 anos	687,23 Kcal	108g (62%)	29g (17%)	17g (23%)	266,55 mcg	75,93 mcg	302,71 mg	2,94 mg

*Sujeito a alterações

Livia R. Miqueleto

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461