

Cardapio Creche Maternal (M1 e M2)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refei�o 1 Horario 7:00	Leite com cacau 100% + p�o de hot dog com manteiga	Leite com cacau 100% + biscoito	Leite com cacau 100% + p�o de hot dog com manteiga	Leite com cacau 100% + biscoito	Leite com cacau 100% + p�o de hot dog com manteiga
Refei�o 2. 9:00	Fruta: Ma�a	Fruta: Melancia	Fruta: Mam�o	Fruta: Banana	Fruta: Abacaxi
1ª e 3ª semana	04/03- 01/04- 29/04- 27/05- 24/06- 22/07-	05/03- 02/04- 30/04- 28/05- 25/06- 23/07-	06/03- 03/04- <u>01/05</u> - 29/05- 26/06- 24/07-	08/02- 07/03- 04/04- 02/05 <u>30/05</u> - 27/06- 25/07-	09/02- 08/03- 05/04- 03/05- <u>31/05</u> - 28/06- 26/07-
Refei�o 3 Hor�rio: 10:40	Arroz, feij�o e carne em tiras com legumes (batata, caboti�, tomate, abobrinha e cheiro-verde) Salada de beterraba em cubos*	Arroz, feij�o, carne moıda e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feij�o e omelete nutritiva assada (ovos, cenoura, vagem, piment�o, tomate e cheiro-verde) Salada de alface com cenoura ralada*	Arroz, feij�o, escondidinho de batata, mandioquinha e carne moıda com tomate e cheiro verde
2ª e 4ª semana	<u>12/02</u> - 11/03- 08/04- 06/05- 03/06- 01/07- 29/07-	<u>13/02</u> - 12/03- 09/04- 07/05- 04/06- 02/07- 30/07-	14/02- 13/03- 10/04- 08/05- 05/06- 03/07- 31/07-	15/02- 14/03- 11/04- 09/05- 06/06- 04/07-	16/02- 15/03- 12/04- 10/05- 07/06- 05/07-
Refei�o 3 Hor�rio: 10:40	Arroz, feij�o e carne em tiras com legumes (batata, caboti�, tomate, abobrinha e cheiro-verde) Salada de chuchu em cubos*	Arroz, feij�o, carne moıda e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feij�o e omelete nutritiva assada (ovos, cenoura, vagem, piment�o, tomate e cheiro-verde) Salada de alface com cenoura ralada*	Arroz, feij�o, carne moıda com tomate e cheiro verde e pur� de ab�bora caboti�
Refei�o 4. 13:00	Fruta: Ma�a	Fruta: Melancia	Fruta: Mam�o	Fruta: Banana	Fruta: Abacaxi
Refei�o 5 Hor�rio: 15:00	Canjinha de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)	Sopa de macarr�o com feij�o e legumes (abobrinha, tomate, cenoura e cheiro verde)	Angu de fub� com carne moıda com legumes (cenoura, tomate e cheiro verde)	Caldinho de batata com mandioquinha e carne moıda com legumes (tomate, cenoura e cheiro verde)	Canjinha de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)

*** Temperar as saladas com pouco sal,  leo,  regano, cheiro-verde e limão**

Composi�o nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Recomenda�o (FNDE)	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28
Estamos atendendo aprox..	100,15%	103,40%	103,70%	80%

Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
147	9	350	2
418%	514%	105%	440%

Daniela Menardo
Nutricionista RT
CRN 3 - 10334