

Cardapio Creche Maternal (M1 e M2)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Refeição 1 Horário 7:00	Leite com cacau 100% + pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau 100% + biscoito	Leite com cacau 100% + pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau 100% + biscoito	Leite com cacau 100% + pão de hot dog com manteiga
Refeição 2. 9:00	Fruta: Maçã	Fruta: Melancia	Fruta: Mamão	Fruta: Banana	Fruta: Abacaxi
1ª e 3ª semana	19/02-04/03- 18/03- 01/04- 15/04- 29/04- 13/05- 27/05- 10/06- 24/06- 08/07- 22/07	20/02- 05/03- 19/03- 02/04- 16/04- 30/04- 14/05- 28/05- 11/06- 25/06- 09/07- 23/07	21/02- 06/03- 20/03- 03/04- 17/04- <u>01/05</u> - 15/05- 29/05- 12/06- 26/06- 10/07- 24/07	08/02- 22/02- 07/03- 21/03- 04/04- 18/04- 02/05- 16/05- 30/05- 13/06- 27/06- 11/07- 25/07	09/02- 23/02- 08/03- 22/03- 05/04- 19/04- 03/05- 17/05- 31/05/ 14/06- 28/06 - 12/07- 26/07
Refeição 3 Horário: 10:40	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (batata, cabotiá, tomate, abobrinha e cheiro-verde) Salada de beterraba em cubos*	Arroz, feijão, carne moída e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e ovo mexido com legumes (ovos, cenoura, vagem, pimentão, tomate e cheiro-verde) Salada de alface com cenoura ralada*	Arroz, feijão, escondidinho de batata, mandioquinha e carne moída com tomate e cheiro verde
2ª e 4ª semana	12/02-26/02- 11/03- 25/03- 08/04- 22/04- 06/05- 20/05- 03/06- 17/06- 01/07- 15/07- 29/07	13/02-27/02- 12/03- 26/03- 09/04- 23/04- 07/05- 21/05- 04/06- 18/06- 02/07- 16/07- 30/07	14/02-28/02- 13/03- 27/03- 10/04- 24/04- 08/05- 22/05- 05/06- 19/06- 03/07- 17/07- 31/07	15/02- 29/02- 14/03- 28/03- 11/04- 25/04- 09/05- 23/05- 06/06- 20/06- 04/07- 18/07	16/2-01/03- 15/03- <u>29/03</u> - 12/04- 26/04- 10/05- 24/05- 07/06- 21/06- 05/07- 19/07
Refeição 3 Horário: 10:40	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (batata, cabotiá, tomate, abobrinha e cheiro-verde) Salada de chuchu em cubos*	Arroz, feijão, carne moída e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e ovo mexido com legumes (ovos, cenoura, vagem, pimentão, tomate e cheiro-verde) Salada de alface com cenoura ralada*	Arroz, feijão, carne moída com tomate e cheiro verde e purê de abóbora cabotiá
Refeição 4. 13:00	Fruta: Maçã	Fruta: Melancia	Fruta: Mamão	Fruta: Banana	Fruta: Abacaxi
Refeição 5 Horário: 15:00	Cuscuz mole de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)	Caldo de feijão com legumes (tomate, cabotiá, cenoura ralada e cheiro verde)	Sopa de macarrão com carne moída e legumes (abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde)	Angu de fubá com carne moída e legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde)	Canjinha de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)

*** Temperar as saladas com pouco sal, óleo, orégano, cheiro-verde e limão**

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Recomendação (FNDE)	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28
Estamos atendendo aprox..	100.15%	103.40%	103.70%	80%

Composição nutricional	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Recomendação (FNDE)	147	9	350	2
Estamos atendendo aprox..	418%	514%	105%	440%



ESCOLHER 1 DIA NA SEMANA
PARA FAZER SOPA COM OS
INGREDIENTES DO DIA

Daniela Menardo
Nutricionista RT
CRN 3 - 10334