



CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: MAIO/2024

Data	CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)				ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
Seg										
Ter										
1 Qua	DIA DO TRABALHADOR									
2 Qui	Laranjada	Pão integral	Patê de ricota c/orégano	146	Ovos mexidos	Batata doce assada	Parbo	Preto	Mamão	245
3 Sex	Leite puro	Pão caseiro	Creme de cacau/amendoim	173	Estrogonofe de frango (sassami)	Farofa de milho verde (far mand)	Parbo	Preto	Maçã	290
	Médias Semana 1:									
6 Seg	Laranjada	Farofa de ovos com milho e ervilha		158	Isclas de coxão mole aceboladas	Batata sauté	Parbo	Preto	Caqui	224
7 Ter	Leite puro	Pão francês	Nata	149	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Salada de chuchu	Parbo	Preto	Laranja lima	205
8 Qua	Leite puro	Pão bisnaguinha	Manteiga	164	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Purê de aipim	Parbo	Preto	Banana	260
9 Qui	Chá de maçã	Pão integral	Queijo mussarela	140	Isclas de patinho ao molho	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Mamão	229
10 Sex	Leite puro	Pão caseiro	Creme de cacau/amendoim	155	Sassami picadinho ao sugo	Farofa de abobrinha (far mand)	Parbo	Preto	Maçã	232
	Médias Semana 2:			153						230
13 Seg	Mingau de aveia com banana e canela			134	Isclas de coxão mole grelhadas	Purê de batata	Parbo	Preto	Laranja lima	225
14 Ter	<u>Vitamina de abóbora</u>	Pão francês e queijo mussarela quente		224	Frango crocante (coxa/sobrecoxa)	Farofa de milho verde (far mand)	Parbo	Preto	Caqui	278
15 Qua	Chá de hortelã	Pão caseiro	Creme de cacau/amendoim	101	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Aipim sauté	Parbo	Preto	Banana	258
16 Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Nata	147	Isclas de patinho ao molho	<u>Qui bebe de abóbora</u>	Parbo	Preto	Mamão	200
17 Sex	Leite puro	Pão integral	Manteiga	170	Sassami ao molho branco	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Maçã	301
	Médias Semana 3:			155						252
20 Seg	Chá erva cidreira	Farofa de ovos com milho e ervilha		132	Isclas de coxão mole aceboladas	Batata cozida c/ molho de tomate	Parbo	Preto	Laranja lima	219
21 Ter	Leite puro	Pão francês	Creme de cacau/amendoim	172	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Salada de chuchu	Parbo	Preto	Caqui	215
22 Qua	Leite puro	Pão integral	Nata	153	Vaca atolada (Isclas de patinho grelhadas + Aipim)		Parbo	Preto	Banana	260
23 Qui	Leite puro	Pão caseiro	Queijo minas	151	Carne moída de frango refogada	Farofa de milho verde (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	240
24 Sex	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Manteiga	185	Sassami picadinho ao sugo	Purê de abóbora	Parbo	Preto	Maçã	206
	Médias Semana 4:			159						228
27 Seg	Vitamina de frutas com aveia (banana, maçã e mamão)			197	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Batata palito assada	Parbo	Preto	Laranja lima	244
28 Ter	Leite puro	Pão francês	Nata	149	Ovos mexidos cremosos	Chuchu sauté	Parbo	Preto	Caqui	287
29 Qua	Leite puro	Pão integral	Manteiga	170	Escondidinho de Mignon suíno picadinho com aipim		Parbo	Preto	Banana	268
30 Qui	CORPUS CHRISTI									
31 Sex	RECESSO									
	Médias Semana 5:			172						266
Médias Mensais:				160						244

Médias Mensais:



Responsável técnico (a): Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 1





CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: MAIO/2024

Data	LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)				Kcal	708
	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal		
Seg									
Ter									
1 Qua	DIA DO TRABALHADOR								
2 Qui	Salada de frutas c/ leite em pó (banana, laranja, maçã, mamão)		209	Alface	Peito de frango desfiado ao molho sugo	Polenta com legumes		160	761
3 Sex	Suco natural de laranja, Crepioca de banana c/ canela		147	Acelga	Iscas de patinho ao molho	Arroz, Lentilha ensopada		151	760
	Médias Semana 1:								
6 Seg	Curau de milho verde salgado		144	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão aletria, batata salsa, batata, repolho, abobrinha)				112	638
7 Ter	Iogurte natural batido	Bolo de laranja adoçado c/ uvas passas	206	Beterraba	Ovos mexidos	Arroz com batata		156	715
8 Qua	Smoothie de banana com cacau		174	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão de arroz alho e óleo		120	717
9 Qui	Leite puro	Bolo de fubá adoçado c/ uvas passas	152	Almeirão	Mignon suíno picadinho refogado	Quirera com legumes		189	710
10 Sex	Arroz doce com coco e uvas passas		152	Escarola	Iscas de coxão mole grelhadas	Polenta com legumes		162	701
	Médias Semana 2:		166					148	696
13 Seg	Sagu de leite com canela em pó (adoçado c/ uvas passas)		153	Acelga	Risoto com milho verde (peito de frango desfiado)			197	709
14 Ter	Papa de banana e mamão amassados com aveia		108	Brócolis	Ovos cozidos fatiados temperados c/ sal e orégano	Arroz com batata, Ervilha ensopada		183	792
15 Qua	Salada de frutas com iogurte (banana, laranja, maçã, mamão)		144	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão espaguete na manteiga c/ cheiro-verde		121	625
16 Qui	Chá de maçã	Bolinho de polvilho azedo	140	Rabanete	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Polenta com legumes		170	656
17 Sex	Manjar branco com calda de uvas passas		149	Repolho	Hamburguer de frango assado	Arroz com milho verde		164	784
	Médias Semana 3:		139					167	713
20 Seg	Iogurte natural batido	Maçã e banana assadas com canela	179	Brócolis	Mignon suíno picadinho refogado	Arroz, Lentilha ensopada		161	691
21 Ter	Chá de laranja	Bolo de abóbora adoçado c/uvas passas	107	Acelga	Ovos cremosos c/ espinafre	Mingau de alho, Batata cozida		271	764
22 Qua	Limonada, Pizza de tapioca c/ mussarela, tomate e orégano		166	Alface	Peito de frango desfiado ao molho sugo	Quirera com legumes		181	761
23 Qui	Vitamina de manga	Torrada caseira (tomate, azeite e orégano)	204	xxxxxx	Sopa de abóbora com carne bovina (iscas de coxão mole desfiadas ou picadinhas)			51	647
24 Sex	Frapê prestígio	Cookies de banana c/ aveia e uvas passas	190	Repolho	Iscas de patinho aceboladas	Macarrão parafuso com ovos ao molho branco		122	703
	Médias Semana 4:		169					157	713
27 Seg	Sagu de leite com canela em pó (adoçado c/ uvas passas)		153	Rabanete	Frango crocante coxa/sobrecoxa)	Polenta com legumes		177	771
28 Ter	Chá de maçã	Biscoito Montanha Russa	200	Brócolis	Iscas de patinho aceboladas	Mingau de alho, Batata cozida		188	825
29 Qua	Vitamina de mamão	Bolo de cacau integral adoçado c/ uvas passas	198	Suco de maracujá, Pão hot dog, Hamburguer artesanal de frango, Queijo mussarela, Alface, Tomate				184	820
30 Qui	CORPUS CHRISTI								
31 Sex	RECESSO								
	Médias Semana 5:		184					183	805
	Médias Mensais:		164					164	732

Médias Mensais:



Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



Frapê prestígio: leite em pó, coco, cacau e gelo.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (1 A 3 ANOS)

CRECHE - 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS									
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	A (mcg)	C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
CRECHE	1 - 3 anos	708	97 a 115 g	18 a 27 g	20 a 28	147	9	350	2

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

**MAIO
2024**

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
Semana 1								
Semana 2	696	101	26	22	236	46	296	4
Semana 3	713	112	26	19	630	57	254	4
Semana 4	713	104	27	22	779	41	290	4
Semana 5	805	117	29	26	136	54	410	5
MÉDIA MENSAL	731,8	108,4	26,8	22,2	445,5	49,2	312,6	4,3

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 6 de 08/05/2020



Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

NOTA TÉCNICA Nº 1894784/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE

4. RECOMENDAÇÕES

"...faz-se urgente e necessário o ajuste de algumas condutas para o atendimento de crianças até 3 anos de idade, conforme as determinações da Resolução CD/FNDE "nº 6/2020, que seguem."

4.1.1. Retirar os alimentos ultraprocessados dos cardápios.

4.1.2. Retirar o açúcar de adição em vitaminas, sucos de fruta, leite, mingaus e preparações similares.

4.1.3. Retirar a bebida "café" dos cardápios.

Orientações para Adoçar as Preparações:

Para adoçar determinadas preparações de forma saudável, são adquiridas uvas-passas para os cardápios da creche. Banana e maçã também são ótimas opções para esta finalidade. O leite em pó também é uma boa alternativa para adoçar alguns pratos como canjica, arroz doce, mingau, etc.

É indispensável um trabalho pedagógico permanente de educação alimentar e nutricional, junto aos alunos e seus familiares para a mudança dos hábitos alimentares.