



CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: JUNHO/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	
	Médias Semana 1:										
3	Seg	Chá erva cidreira	Farofa de ovos com milho e ervilha		132	Isclas de patinho ao molho c/batata	Salada de escarola		Parbo Preto	Poncã (AF)	205
4	Ter	Leite puro	Pão francês	Manteiga	166	Frango crocante (coxa/sobrecoxa)	Batata sauté		Parbo Preto	Laranja lima picada (AF)	230
5	Qua	Leite puro	Pão integral	Nata	153	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Farofa de repolho (far mand)		Parbo Preto	Banana	265
6	Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Queijo mussarela	175	Sassami picadinho ao sugo	Cenoura sauté		Parbo Preto	Mamão	187
7	Sex	HTPC									
		Médias Semana 2:				157					222
10	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			153	Isclas de coxão mole grelhadas	Purê de batata		Parbo Preto	Poncã	250
11	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Nata	170	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Repolho refogado		Parbo Preto	Laranja lima picada	210
12	Qua	Leite puro	Pão integral	Queijo minas	172	Mignon suíno refogado picadinho	Farofa de cenoura (far mand)		Parbo Preto	Banana	268
13	Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Manteiga	164	Isclas de patinho ao molho	Salada de couve		Parbo Preto	Mamão	186
14	Sex	Leite puro	Pão caseiro	Creme de cacau/amendoim	167	Sassami ao molho branco	Farofa de milho verde (far mand)		Parbo Preto	Laranja pera	285
		Médias Semana 3:				165					240
17	Seg	Chá hortelã	Farofa de ovos com milho e ervilha		132	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Batata palito assada		Parbo Preto	Poncã	238
18	Ter	Leite puro	Pão francês	Queijo mussarela	177	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Farofa de repolho (far mand)		Parbo Preto	Laranja lima picada	233
19	Qua	Leite com cacau	Pão integral	Manteiga	192	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Cenoura sauté		Parbo Preto	Banana	233
20	Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Nata	147	Isclas de patinho grelhadas	Couve refogada		Parbo Preto	Mamão	191
21	Sex	Leite puro	Pão caseiro	Creme de cacau/amendoim	167	Sassami picadinho ao sugo	Aipim sauté		Parbo Preto	Laranja pera	211
		Médias Semana 4:				163					221
24	Seg	Vitamina de frutas com aveia (banana, maçã e mamão)			158	Isclas de coxão mole aceboladas	Batata cozida c/ molho de tomate		Parbo Preto	Poncã	205
25	Ter	Leite puro	Pão francês	Nata	149	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Repolho refogado		Parbo Preto	Laranja lima picada	200
26	Qua	Leite puro	Pão integral	Creme de cacau/amendoim	188	Mignon suíno refogado picadinho	Salada de cenoura ralada		Parbo Preto	Banana	232
27	Qui	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Patê de ricota c/ orégano	189	Isclas de patinho ao molho	Farofa de couve (far mand)		Parbo Preto	Mamão	223
28	Sex	Leite puro	Pão caseiro	Manteiga	149	Estrogonofe de frango (sassami)	Brócolis refogado		Parbo Preto	Laranja pera	219
		Médias Semana 5:				167					216
Médias Mensais:				163							225



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

Data	LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)				Kcal	VET
	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal		
	Médias Semana 1:								
3 Seg	logurte natural batido	Abacate e banana picadinhos c/aveia	203	Acelga	Peito de frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	183	723	
4 Ter	Frapê de maçã	Cookies de banana c/aveia e uvas passas	173	Ovos mexidos com espinafre		Polenta com legumes	166	735	
5 Qua	Salada de frutas (banana, mamão,maçã, laranja) c/ leite pó		182	Alface	Sassami ao molho branco	Macarrão parafuso alho e óleo	163	764	
6 Qui	Smoothie de banana, aveia, cacau e canela		174	Almeirão	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Mingau de alho	175	712	
7 Sex	HTPC								
	Médias Semana 2:		183				172	733	
10 Seg	Creme branco	Sagu de uva	164	Acelga	Peito de frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	183	749	
11 Ter	Leite puro	Bolo de fubá adoçado c/ uvas passas	173	Beterraba	Ovos cozidos fatiados temperados c/orégano	Arroz com milho e batata	146	699	
12 Qua	Salada de frutas (banana, mamão,maçã, laranja) c/ leite pó		182	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão espaguete integral alho e óleo	114	736	
13 Qui	Limonada c suco maçã, Pizza de tapioca c/ mussarela, tomate, orégano		201	Escarola	Mignon suíno picadinho refogado	Polenta cremosa	169	720	
14 Sex	Vitamina de banana com aveia e cacau		114	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão aletria, batata, cenoura, repolho)			112	677	
	Médias Semana 3:		167				145	716	
17 Seg	Frapê de uva	Biscoito Montanha Russa (polvilho doce)	210	Acelga	Mignon suíno picadinho refogado	Quirera com legumes	190	771	
18 Ter	logurte natural batido	Mamão e banana picadinhos	155	Beterraba	Ovos cremosos	Virado de feijão (far milho), Arroz	232	797	
19 Qua	Mingau de amido com banana e pasta de amendoim		206	Alface	Isclas de coxão mole aceboladas	Macarrão parafuso ao sugo	125	755	
20 Qui	Frapê de maçã	Bolo de laranja adoçado c/ uvas passas	193	Escarola	Hamburguer de frango (carne moída de frango)	Polenta cremosa	175	705	
21 Sex	Vitamina de mamão	Cookies de banana c/aveia e uvas passas	164	Canja (peito de frango desfiado, arroz, batata e cenoura)			173	715	
	Médias Semana 4:		185				179	748	
24 Seg	Vitamina de banana	Biscoito Montanha Russa (polvilho azedo)	204	Acelga	Peito de frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	162	728	
25 Ter	Frapê de coco	Bolo de aveia com banana sem açúcar	180	Beterraba	Ovos mexidos com espinafre	Macarrão espaguete integral ao sugo	139	668	
26 Qua	Limonada c/suco maçã,Torta salgada integral de sardinha		162	Alface	Quibe de panela de carne moída de frango	Polenta cremosa	193	775	
27 Qui	Arroz doce com coco, canela adoçado com uvas passas		152	Suco de maracujá c suco maçã, X - mignon suíno picadinho acebolado, Pão hot dog, queijo mussarela			174	738	
28 Sex	Leite puro	Torrada caseira(azeite, tomate e orégano)	142	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão letras, batata, cenoura, repolho)			112	622	
	Médias Semana 5:		168				156	706	

Médias Mensais:

176

163 **726**

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

JUNHO 2024	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1							
Semana 2	733	104	28	24	265	57	346	5
Semana 3	716	105	27	22	255	61	304	5
Semana 4	748	106	29	24	255	60	350	5
Semana 5	706	100	27	23	221	57	327	4
MÉDIA MENSAL	726	104	28	23	249	59	332	5

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.