

CARDÁPIO – CRECHE

MATERNAL - FAIXA ETÁRIA (1 – 3 ANOS)

2023

1ª E 3ª SEMANAS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MANHÃ	Mamão/Banana	Banana/Bergamota	logurte Maçã	Maçã/Melão	Vitamina de leite com banana Sanduíche de frango desfiado
ALMOÇO	Feijão Risoto de frango Alface/Tomate picadinho	Arroz+Feijão Carne suína picadinha Moranga refogada Repolho refogado	Arroz+Feijão Macarrão com sardinha Couve refogada 1 rodela de laranja	Arroz + Lentilha Polenta mole Carne moída Beterraba cozida	Arroz+Feijão Batata doce cozida Carne moída Repolho refogado
LANCHE TARDE	Vitamina de leite com maçã Sanduíche de frango	Banana/Mamão	logurte Sanduíche de frango desfiado com cenoura	Abacate/Laranja	Melão/Bergamota

2ª E 4ª SEMANAS

LANCHE MANHÃ	Banana/Mamão	Mamão/Laranja	Vitamina de leite com banana Sanduíche de carne moída	logurte Maçã/Banana	Laranja/Banana
ALMOÇO	Arroz + Feijão Macarrão com frango Beterraba cozida 1 rodela de laranja	Arroz + Feijão Batata cozida Carne moída Couve refogada	Arroz + Feijão Mandioca cozida Frango desfiado Cenoura cozida	Arroz+Feijão Batata doce Carne moída Repolho refogado	Arroz+Feijão Polenta mole Molho de frango Alface/tomate picadinho
LANCHE TARDE	Banana/Maçã	logurte Sanduíche de carne moída c/ cenoura	Abacate/Banana	Vitamina de leite com banana Sanduíche de queijo	Maçã/Melão

Composição Nutricional (Média semanal)	Energia(Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Vit. A	Vit. C	Ca	Fe
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	710	109 g	26 g	19 g	192	12	341	2,9
		61%	15 %	24 %				

Obs.: Não acrescentar açúcar na Vitamina de Banana/maçã.

Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653