

CARDÁPIO – BERÇÁRIO - FAIXA ETÁRIA (7 - 11 MESES)

1ª E 3ª SEMANAS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
MANHÃ E TARDE	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
LANCHE MANHÃ	Abacate/Banana	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana	Maçã/Mamão	Maçã/Melão	Mamão/Banana
ALMOÇO	Arroz+Lentilha Polenta mole Carne moída Repolho refogado	Feijão Risoto de frango Beterraba cozida 1 rodela de laranja	Arroz+Feijão Ovo picadinho Cenoura cozida	Arroz + Lentilha Carne suína picadinha Moranga refogada	Arroz+Feijão Batata doce cozida Carne moída Vagem cozida
LANCHE TARDE	Banana/Maçã	Banana/Mamão	Melão/Bergamota	Banana/Maçã	Abacate/Laranja

2ª E 4ª SEMANAS

	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
MANHÃ E TARDE	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
LANCHE MANHÃ	Laranja/Banana	Mamão/Laranja	Mingau de leite, aveia flocos finos e mamão	Banana/Melão	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana
ALMOÇO	Arroz + Lentilha Batata cozida Carne moída Couve refogada	Arroz + Feijão Mandioca cozida + carne suína picadinha Beterraba cozida	Arroz + Feijão Batata doce+ Frango em molho Repolho refogado	Arroz+Feijão Polenta mole Carne moída Vagem cozida	Arroz+Feijão Macarrão com frango Cenoura cozida 1 rodela de laranja
LANCHE TARDE	Maçã/Melão	Bergamota/Maçã	Abacate/Banana	Banana/Mamão	Bergamota/Banana

Composição Nutricional (Média semanal)	Energia(Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	486	72 g	18 g	14 g	345,1	39,16	210,95	3,8
		59%	15 %	26 %				

Obs.: Amassar ou picar os alimentos de acordo com a idade da criança, não liquidificar os alimentos.

Mamadeira: usar leite puro ou a fórmula infantil (conforme o fabricante).


Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653

CARDÁPIO – CRECHE
MATERNAL - FAIXA ETÁRIA (1 – 3 ANOS)

1ª E 3ª SEMANAS

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

2ª E 4ª SEMANAS

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

Composição Nutricional (Média semanal)	Energia(Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	703	105 g	25 g	20 g	190,8	11,3	339,4	2,55
		60%	14 %	25 %				

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

CARDÁPIO - PRÉ - ESCOLA - 2022

ESCOLAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª SEMANA	Leite com chocolate Sanduíche de queijo e presunto	Feijão Risoto de frango Beterraba cozida 1 rodela de laranja	Iogurte Banana/Maçã	Arroz + Lentilha Carne suína picadinha Moranga refogada	Vitamina de leite com banana Sanduíche de frango desfiado com cenoura picada
2ª SEMANA	Vitamina de leite com banana Pão com doce leite	Arroz+Feijão Mandioca com carne suína picada Beterraba	Frutas picadas (banana, bergamota e maçã)	Polenta mole Carne moída Alface/Tomate	Arroz+Feijão Macarrão com frango Cenoura/Repolho 1 rodela de laranja
3ª SEMANA	Polenta mole Frango em molho Repolho/Tomate	Suco de Uva* Bolo de Cenoura (sem cobertura)	Macarrão com sardinha Cenoura cozida Alface	Leite com chocolate Biscoito Salgado Banana	Arroz+Feijão Batata doce cozida Carne moída Tomate/Alface
4ª SEMANA	Suco de laranja* Sanduíche de frango desfiado com cenoura picada	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína picadinha Beterraba cozida	Leite com chocolate Bolo de Laranja (sem cobertura)	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Arroz+Feijão Macarrão com frango Alface/Repolho

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	273	40,3 g	10 g	8 g
		59 %	15 %	26 %

* Fazer o suco da fruta ou usar Suco Integral.


Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653
Nutricionista