



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO DE REFEIÇÕES CRECHE

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Devem-se aproveitar os talos da couve, salsa, alface, pois são ricos em vitaminas e minerais.
- Todas as preparações salgadas devem conter alho, cebola, clorífico (colorau), cebolinha e salsa.
- O açafraão deve ser utilizado nas carnes, farofas e sopas.
- **As refeições do cardápio devem ser seguidas. Os dias da semana podem ser trocados conforme demanda da creche.**

SUBSTITUIÇÕES INTELIGENTES CONFORME DEMANDA

Salada de folhas	Alface, Couve, Repolho.
Folhas Refogadas	Repolho, Couve, Espinafre e Brócolis Refogados.
Carnes	Musculo, Carne Moída, Frango (Proibido modo de preparo como fritura das mesmas)
Torta Salgada	Carne Moída; Sardinha, Frango, sempre colocar verduras.
Tubérculos	Inhame, Batata Inglesa, Beterraba, Batata Doce.

- **O cardápio deve ser exposto no mural da escola.**
- Orientamos que ainda seja realizado o compartilhamento de cardápio semanal nas redes sociais e espaço reservado na escola.

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecília Peruzzo José
Nutricionista – CRN ES 09100410
Município Nº 5480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO CRECHE

1	CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA			
	Ref I	Bolo de Cenoura Leite	Biscoito Polvilho Leite Banana	Banana da Terra Cozida Vitamina de Morango	Bolo Simples (Raspa de laranja) Leite	Pão Caseiro Suco			
	Ref II	Arroz, Feijão, Carne Moída com Inhame Salada de Alface e Couve	Arroz, Feijão, Frango Ensopado Salada de Repolho e Pepino	Feijão, Macarronada (Macarrão e Carne) Salada de Couve e Repolho	Arroz, Feijão, Fígado Acebolado Salada de Alface e Tomate	Feijão, Arroz Temperado (Arroz, Frango, Cenoura, Espinafre)			
	Ref III	Torta Salgada de Carne Suco	Vitamina de Banana	Melancia Bolo de Laranja	Pão Fake de Batata doce Suco	Maçã Biscoito de Polvilho			
	Ref IV	Canja de galinha	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada Salada de Tomate e Pepino	Sopa Macarrão com Legumes	Arroz, Feijão, Frango Ensopado Farofa de Cebola Salada de Couve e Repolho	Polenta Mole com Carne Moída Ensopado e Chuchu			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		702,2	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	1239,12	57,72	191,52	4,4
			96,64	34,8	21,16				
			55%	20%	27%				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 09100410
Matrícula Nº 5480

Cecilia Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO CRECHE

2	CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA			
	Ref I	Pão de Batata Doce Suco	Bolinho de Abóbora com Carne Suco	Bolo de Cenoura Leite	Cookie de Banana e Chocolate Leite	Bolo de Maçã Leite			
Ref II	Macarrão, Feijão, Carne Moída com Batata Salada de Alface e Repolho	Arroz, Feijão, Omelete de Forno com Espinafre Salada de Couve e Tomate	Arroz, Feijão, Frango Ensopado Inhamé Salada de Couve e Cenoura	Arroz, Feijão, Carne de Boi Ensopada Salada de Cenoura e Beterraba Melancia	Arroz, Feijão, Frango Ensopado Salada de Repolho e Tomate				
Ref III	Vitamina de Morango	Muffin de Banana Leite	Maçã	Kibe de Abóbora	Mamão e Biscoito de Polvilho				
Ref IV	Polenta com Carne Moída e Couve Refogada	Arroz, Feijão, Frango Ensopado Salada de Alface	Arroz, Estrogonofe de Carne e Inhamé	Sopa de Canjiquinha (Milho em grãos, Carne Moída, Batata, Couve, Tomate, Inhamé).	Arroz Temperado (Frango, Cenoura, Tomate, Couve, Brócolis)				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		743,2	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	461	96,96	202,58	5,04
		106,38		38,64	20,28				
		57%		21%	25%				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 09100410
Matrícula Nº 5480

Cecilia Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO CRECHE

3	CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA		QUINTA		SEXTA	
	Ref I	Bolo de Banana Leite	Banana da Terra e Biscoito de Polvilho	Torta Salgada de Carne Suco		Bolo de Simples Leite		Biscoito de Maçã e Canela	
	Ref II	Arroz, Feijão, Isca Bovina Ensopada com Batata, Salada de Alface e Tomate	Macarrão, Feijão, Frango Ensopado Salada de Couve e Pepino	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Chuchu e Tomate Salada de Couve		Arroz, Feijão, Frango Ensopado com Cenoura Salada de Pepino		Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada Salada de Pepino e Tomate	
	Ref III	Torta de Sardinha e Suco	Bolo Simples Leite	Vitamina de Morango		Maçã		Bolo de Laranja Leite	
	Ref IV	Arroz, Feijão, Frango Ensopado Salada de Repolho e Tomate	Polenta e Carne Moída	Sopa de Macarrão e Feijão		Arroz, Feijão, Carne de Boi Ensopada Salada de Alface e Pepino		Sopa de Macarrão com Legumes (Chuchu, Abóbora, Batata, Frango)	
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		725	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	300,5	94,44	218,62	4,08
			101,06	36,42	21,32				
			56%	20%	26%				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecília Peruzzo José
Nutricionista – CRN ES 09100410
Matrícula Nº 5480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO CRECHE

4	CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA			
	Ref I	Pão de Batata Doce Leite	Mamão com Aveia	Torta Salgada de Frango Suco	Bolo de Banana Leite	Bolo Simples Leite			
	Ref II	Arroz, Feijão, Frango Ensopado Salada de Alface e Repolho	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada Brócolis Cozido Salada de Couve e Repolho	Arroz, Estrogonofe de Carne e Inhame Salada de Couve e Alface Laranja	Macarrão, Feijão e Carne Moída Ensopada Salada de Couve	Arroz, Feijão e Carne Moída Ensopada Salada de Tomate e Cenoura			
	Ref III	Biscoito de Polvilho e Suco	Vitamina de Banana	Bolo de Cenoura Leite	Torta Salgada de Carne	Melancia			
	Ref IV	Sopa de Canjiquinha (Milho em grãos, Carne Moída, Batata, Couve, Tomate, Inhame).	Macarronada Salada de Tomate e Alface	Arroz, Feijão, Frango Ensopado Salada de Repolho	Polenta com Frango Ensopado	Arroz, Feijão, Linguíça Salada de Beterraba e Alface			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		694,4	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
			94,72	35,64	20,92				
			55%	21%	27%	348,7	97,28	197,94	4,22

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecília Peruzzo José
Nutricionista – CRN ES 09100410
Matrícula Nº 5480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO CRECHE

5	CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA			
	Ref I	Bolo Simples Leite	Banana da Terra Vitamina	Torta Salgada de Carne Suco	Muffin de Banana Leite	Biscoito de Polvilho Vitamina de Goiaba			
	Ref II	Arroz, Feijão, Frango Ensopado com Inhame Salada de Alface e Pepino	Arroz, Feijão, Quibe de Abóbora Salada Tomate e Pepino	Arroz, Feijão, Fígado Acebolado Salada de Couve e Alface	Macarrão, Feijão, Frango Ensopado Salada de Repolho e Tomate Maçã	Arroz, Feijão, Carne de Boi Ensopado Salada de Alface e Pepino			
	Ref III	Vitamina de Mamão	Bolo de Banana Suco	Biscoito de Polvilho	Bolinho de Abóbora e Carne	Mamão e Aveia			
	Ref IV	Sopa de Macarrão com Legumes (Macarrão, Carne, Chuchu, Batata, Cenoura)	Arroz, Feijão, Carne Moída Salada de Beterraba e Couve	Macarrão, Feijão, Frango Ensopado Salada de Alface e Tomate	Arroz Temperado (Arroz, Linguíça, Cenoura, Couve)	Polenta com Carne Moída			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		688,8	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	1319,6	64,3	189,04	4,46
			97,94	35,06	19,68				
			57%	20%	26%				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 09100410
Matrícula Nº 5480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

Cecilia Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO CRECHE

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA			
Ref I	Biscoito de Polvilho Leite	Bolo de Cenoura Leite	Pão Caseiro e Queijo Leite	Bolinho de Abóbora Suco	Bolo de Banana Leite			
Ref II	Macarrão, Feijão, Frango Ensopado Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Carne Moída Salada de Repolho e Alface Laranja	Arroz, Feijão, Carne de Boi Ensopada Salada de Pepino	Arroz com Brócolis, Feijão, Omelete de Forno com Espinafre Salada de Tomate e Pepino	Polenta, Frango Ensopado com Batata Couve Refogada Banana			
Ref III	Maçã, Laranja e Mamão	Cookie de Banana e Chocolate Suco	Melancia	Bolo de Laranja Suco	Vitamina			
Ref IV	Arroz Temperado (Arroz, Frango, Brócolis, Cenoura)	Polenta com Carne Moída	Macarrão, Feijão, Frango Ensopado	Sopa de Legumes (Carne, Inhame, Batata, Chuchu, Cenoura)	Arroz, Feijão, Carne Moída Salada de Tomate e Beterraba			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	770	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	298,02	69,64	200,86	4,72
		111,2	38,16	21,58				
		58%	20%	25%				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecília Peruzzo José
Nutricionista – CRN ES 09100410
Matrícula Nº 5480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO CRECHE

7	CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	Ref I	Bolo de Aveia com Maçã Leite	Vitamina Banana da Terra	Torta Salgada de Frango Suco	Biscoito de Maçã e Canela Leite	Bolo de Laranja Leite		
	Ref II	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada com Batata Salada de Alface e Couve	Arroz com Brócolis, estrogonofe de Carne e Inhame Salada de Alface e Tomate	Arroz, Feijão, Linguiça Salada de Pepino	Arroz, Feijão, Isca de Carne Ensopada Salada de Couve e Pepino	Arroz, Feijão, Carne Moída Salada Tomate		
	Ref III	Vitamina	Torta de Frango Suco	Bolo Simples Suco	Muffin de Banana	Maçã		
	Ref IV	Polenta com Frango Ensopado	Arroz, Feijão, Carne Moída com Chuchu Salada de Repolho	Macarronada Salada de Repolho	Arroz Temperado (Arroz, Linguiça, Cenoura, Couve, Banana da Terra)	Sopa de Legumes (Carne, Inhame, Batata, Chuchu, Cenoura)		
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)
	661,4	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	383,26	43,24	214,26	3,48
		94,74	31,28	18,86				
		57%	19%	26%				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 09100410
Matrícula Nº 5480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves

Cecilia Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO CRECHE

8	CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA			
	Ref I	Pão de Batata Doce Leite	Torta Salgada de Carne	Banana da Terra Vitamina	Biscoito Polvilho Vitamina	Cookie Banana Chocolate em pó Leite			
	Ref II	Arroz, Feijão, Carne Moída Salada de Alface e Repolho	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Espinafre Salada de Tomate e Pepino Melancia	Arroz, Feijão, Carne de Boi Ensopada Salada de Tomate	Macarrão, Feijão, Frango Salada Cozida de Beterraba e Salada de Couve	Arroz Temperado (Arroz, Linguíça, Espinafre, Cenoura, Banana da Terra)			
	Ref III	Bolo Simples Suco	Biscoito de Polvilho Vitamina	Maçã	Bolo de Cenoura Suco	Mamão			
	Ref IV	Canja de Galinha	Macarrão, Feijão, Frango Ensopado com Chuchu Salada de Repolho e Pepino	Polenta, Carne Moída Repolho Refogado	Arroz, Feijão, Carne Ensopado Salada de Alface	Sopa de Macarrão e Feijão			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		718,2	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
			110,94	31,9	18,54				
			62%	18%	23%	425,34	61,32	171,34	4

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 09100410
Matrícula Nº 5480

Cecilia Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2023