



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 açafrão 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.**
- Cardápio rotativo, após 12 semanas iniciar novamente.

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 ou Sardinha, 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
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

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
Ref I	Vitamina de Morango	Bolo de Banana e Aveia	Vitamina de Banana	Mamão com Leite em pó	Banana da Terra Cozida				
Ref II	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Chuchu Ralado; Salada de Alface e Tomate	Polenta, Carne Bovina (Músculo) Ensopado, Couve Refogada com Espinafre. Melancia	Purê de Batata, Arroz, Feijão, Carne Bovina Moída com Cenoura, Repolho Refogado; Salada de Pepino.	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa Ensopada com Batata e Inhame; Salada de Alface.	Sopa de Macarrão de Letrinhas com Carne Moída e Legumes Laranja				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		336,69 Kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	129,36	29,94	110,72	1,67
			54 g	12 g	8 g				
			65 %	14%	22 %				

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
Ref I	Vitamina de Acerola	Bolo de Maçã e Aveia	Batata Doce Cozida	Vitamina de Banana	Pão Caseiro Laranja				
Ref II	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada com Batata; Salada de Repolho.	Arroz, Estrogonofe sem Creme de Leite; Salada de Couve e Brócolis Cozido.	Arroz, Purê de Inhame, Coxa e sobrecoxa Ensopada; Salada de Beterraba e Cenoura.	Macarrão, Feijão, Tiras de Fígado, Abóbora Cozida; Salada de Pepino.	Sopa de Canjiquinha Com Carne e Legumes.				
Composição nutricional		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)

Marcela Aguiar Ardizon
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

(Média semanal)	328,28 kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	687,49	66,24	77,54	1,66
		52 g	11 g	8 g				
		64 %	14 %	23 %				

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Ref I	Vitamina de Mamão	Bolo de cenoura com Aveia e Suco	Mingau de Aveia		Vitamina de Maçã		Torta de Sardinha e Suco	
Ref II	Macarrão, Feijão, Omelete de Forno com Brócolis, Inhame Cozido; Salada de Alface e Tomate.	Arroz, feijão, Coxa e sobrecoxa de Frango Ensopada com Chuchu, Espinafre Refogado; Salada de Repolho e Tomate.	Arroz, Feijão, Carne Moída; salada de Couve.		Polenta, Carne Bovina (Músculo) Ensopado com Cenoura, Couve Refogada e Beterraba Cozida. Laranja		Macarronada, Salada de Beterraba e Pepino.	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	391,18	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	143,48	30,53	98,78	1,77
		60 g	12 g	12 g				
		63 %	13 %	25 %				

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Ref I	Banana com leite em Pó	Inhame e Banana da Terra Cozida	Vitamina de Banana Batata Doce	Vitamina de Maçã e Banana	Bolinho de Abóbora com Carne e Banana
Ref II	Farofão (Arroz, linguiça,	Macarrão com	Arroz, Feijão, Coxa e	Arroz, Feijão, Purê de	Sopa de Macarrão de


Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138


Cecília Peruzzo José
Nutricionista – CRN ES 09100410
Matrícula nº 5480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chaves
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
2023

CARDÁPIO CRECHE

	farinha de mandioca, temperos naturais); Salada de Repolho e Alface.	Almondegas; Salada de Pepino.	Sobrecoxa de Frango Ensopado, Espinafre Refogado e Salada de Couve.	Inhame, Musculo Ensopado; Cenoura e Beterraba Cozida.	Letrinhas com Carne Moída e Legumes			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	319,49	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	194,32	14,84	86,59	1,33
		54 g	11 g	7 g				
		67 %	14 %	20 %				

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
Ref I	Vitamina de Morango	Vitamina de Banana	Pão Caseiro com Queijo	Bolo de Banana e Aveia e Suco	Torta Salgada com Suco				
Ref II	Arroz, Feijão, Omelete de Forno com Brócolis; Salada de Beterraba de Cenoura.	Arroz, Purê de Batata, Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada; Salada de Couve.	Macarronada; Salada Cozida de Cenoura e Beterraba. Laranja	Arroz, Feijão, carne Bovina (Músculo) Ensopado com Batatas; Salada de Pepino e Tomate.	Caldo Verde com Carne Maça				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	324,75		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	180,05	21,12	96	1,48
			49 g	11 g	9 g				
			60 %	14 %	26 %				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 00100410
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	Mingau de Aveia	Vitamina de Mamão	Vitamina de Maçã	Banana da Terra Cozida	Bolo de Banana e Aveia Laranja				
Ref II	Arroz, Feijão, Tiras de Fígado Bovino; Salada de Alface e Tomate.	Polenta, Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Cenoura e Batata, Espinafre Refogado. Maçã	Macarrão, Carne Bovina Moída Ensopada com Batata; Salada de Repolho e Tomate.	Arroz, feijão, Carne Bovina (Músculo) com Cenoura, Salada de Pepino e Beterraba Ralada.	Sopa de Macarrão de Letrinhas com Carne Moída e Legumes.				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	327,68		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	358,77	20,11	78,03	1,62
			54 g	11 g	8 g				
			66%	14 %	21 %				

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Ref I	Vitamina de Maçã e Banana	Mamão com Leite em Pó	Bolinho de Abóbora com Carne	Bolo de Banana e Aveia e Suco	Mingau de Aveia Melancia
Ref II	Macarronada; Salada de Repolho e Couve.	Arroz, Feijão, Purê de Inhame, Omelete de Forno com Brócolis; Salada de Tomate.	Arroz, feijão, Coxa e Sobrecoxa Ensopada, Farofa de Cebola.	Arroz, Feijão, Músculo Ensopado com Cenoura, Couve Refogada e Salada de Beterraba.	Sopa de Canjiquinha com Carne e Legumes

Marcela Aguiar Ardizzone
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 00100410
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

						Laranja.			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	340,96	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	80,83	15,66	82,87	1,97	
		54 g	12 g	8 g					
		64 %	15 %	22 %					

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
Ref I	Batata Doce Cozida	Bolinho de Abóbora com carne moída	Banana da Terra Cozida	Vitamina de Morango	Torta de Sardinha e Suco				
Ref II	Arroz, Feijão, Ovos mexidos com Chuchu Ralado, Salada de couve e Tomate.	Arroz, Feijão, Purê de Inhame, Tiras de Fígado; salada de Couve. Laranja	Arroz, feijão, Carne Moída Ensopada com Batata, repolho Refogado e Salada de Tomate.	Polenta, Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Cenoura, Espinafre Refogado.	Arroz, Estrogonofe de Carne sem Creme de Leite, Farofa de Cebola, Salada de Pepino e Alface.				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		334,65	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	729,56	20,84	68,20	1,84
			54 g	12 g	8 g				
			65 %	14 %	22%				

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Ref I	Vitamina de Acerola	Bolo de Cenoura e Aveia	Mamão com Leite em Pó	Banana da Terra Cozida e	Torta Salgada e Suco

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 00100410
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

						Maçã			
Ref II	Arroz, Feijão, Carne Moída Ensopada com Batata; Salada de Repolho.	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Chuchu; Salada de Repolho e Tomate.	Arroz, Feijão, Tiras de Fígado; Salada de Couve e Tomate			Macarrão com Almondegas, Farofa de Cebola; Salada de Alface e Pepino.	Caldo verde com Carne Melancia		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		337,87	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	440,80	72,91	97,94	1,83
			50 g	12 g	10 g				
			59 %	15 %	27%				

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA		QUINTA		SEXTA		
Ref I	Banana com Leite em Pó	Bolinho de Abóbora com Carne Moída	Vitamina de Morango		Batata Doce e Banana da Terra Cozida		Vitamina de Mamão		
Ref II	Arroz, Feijão, Omelete de Forno com Brócolis; Salada de Repolho.	Arroz, Feijão, Purê de Batata, Carne Moída Ensopada com Cenoura, Repolho Refogado; salada de Pepino.	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada; Salada de Cenoura e Beterraba.		Polenta, Carne Moída, Couve e Espinafre Refogado. Melancia		Sopa de Macarrão de Letrinhas com Verduras Laranja		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		327,96	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	426,28	33,44	97,72	1,66

Marcela Aguiar Ardizzone
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 00100410
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

		55 g	12 g	7 g				
		67 %	14 %	20%				

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA				
Ref I	Vitamina de Morango	Bolo de Cenoura e Aveia	Torta de Sardinha e Suco	Banana da Terra e Inhamo Cozido	Vitamina de Mamão				
Ref II	Farofão (Arroz, Linguíça, Farinha, Cenoura e Temperos Naturais) Salada de pepino	Arroz, Estrogonofe de Carne sem Creme de Leite; Salada de Alface e Tomate.	Macarronada; Salada de Repolho.	Polenta; Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Cenoura e Batata, Espinafre Refogado. Maça	Sopa de Canjiquinha com Carne e Legumes				
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		310,95	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	110,06	21,42	73,03	1,03
			50 g	10 g	8 g				
			65 %	12 %	23 %				

CARDÁPIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Ref I	Bolo de Banana e Aveia	Vitamina de Banana	Bolinho de Abóbora com Carne Moída	Mingau de Aveia	Pão Caseiro com Queijo
Ref II	Arroz, Feijão, Tiras de Fígado; Salada de Pepino e Tomate.	Polenta, Carne Moída Ensopada com Batata, Couve Refogada.	Arroz, Feijão, Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada Couve	Arroz, Feijão, Omelete de forno com Espinafre, Purê de Inhame, Salada	Sopa de Macarrão com Carne e Legumes.

Marcela Aguiar Ardizzone
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

		Maçã	Refogada.		de Tomate.				
			Laranja						
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	348,74	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	404,40	14,95	80,36	1,98	
		54 g	12 g	9 g					
		62 %	14 %	24 %					

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