

# 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.

### 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

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 09100410
Mathematic No. 5480
Prefeitura Municipal de Alfrado Chava

Cecília Peruzzo José NUTRICIONISTA CRN09100410



	CARDÁPIO	SEGUNDA	4	TERÇA		QUARTA	1	QUINTA		SEXTA		
	Ref I	Bolo de Cer	oura	Biscoito Pol	lvilho		Banana da Terra Cozida		es (Raspa de	Pão Caseiro	)	
		Leite		Leite		Vitamina d	Vitamina de Morango		laranja)		Suco	
				Banana								
	Ref II	Arroz, Feijã		Arroz, Feijão, Frango		Feijão, Ma		Arroz, Feijão, Fígado		Feijão, Arroz		
		Moída com Inhame		Ensopado		(Macarrão	,	Acebolado		Temperado		
	Salada de Alface e		lface e	Salada de R	epolho e	Salada de O Repolho	Couve e	Salada de A	Alface e	Frango, Cer	noura,	
		Couve			Pepino			Tomate		Espinafre)		
	Ref III	Torta Salgao	da de Carne	Vitamina de	Banana	Melancia	Melancia		e Batata	Maçã		
		Suco					Bolo de Laranja			Biscoito de Polvilho		
1								Suco				
	Ref IV	Canja de galinha		Arroz, Feijã	io, Carne	Sopa Maca	rrão com	Arroz, Feij	ão, Frango	Polenta Mo	le com	
				Moída Ensopada Salada de Tomate e		Legumes		Ensopado Farofa de Cebola		Carne Moíd	la Ensopado	
										e Chuchu		
				Pepino				Salada de Couve e				
					1			Repolho	1			
	Composição nut	ricional	Energia (F	Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A	Vit. C	Ca (mg)	Fe (mg)	
	(Média semanal)	)				1		(mcg)	(mg)			
			702,2		55% a	10% a	15% a	1239,12	57,72	191,52	4,4	
					65% do VET	15% do VET	30% do VET					
					96,64	34,8	21,16					
					55%	20%	27%	1				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista - CRN ES 09/100410
Materiale Nº 5480
Prefettura Municipal de Affrado Chaves
Cecília Per juzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09/100410
2024



	CARDÁPIO	SEGUNDA	4	TERÇA		QUARTA	1	QUINTA	1	SEXTA	
	Ref I	Pão de Bata	ta Doce	Bolinho de	Abóbora	Bolo de Ce	enoura	Cookie de	Banana e	Bolo de Ma	açã
		Suco		com Carne		Leite		Chocolate		Leite	
					Suco			Leite			
	Ref II		eijão, Carne	Arroz, Feijã		Arroz, Feij	ão, Frango	Arroz, Fei	jão, Carne de	Arroz, Feij	ão, Frango
	Moída com Batata Salada de Alface e Repolho		Batata		m Espinafre	Ensopado l		Boi Ensop		Ensopado	
			lface e	Salada de Couve e		Salada de 0	Couve e	Salada de	Cenoura e	Salada de F	Repolho e
				Tomate		Cenoura		Beterraba		Tomate	
								Melancia			
	Ref III			Muffin de B	Banana	Maçã	Maçã		Kibe de Abóbora		Biscoito de
				Leite						Polvilho	
2	Ref IV	ef IV Polenta com Carne		Arroz, Feijã	io, Frango		rogonofe de		anjiquinha	Arroz Tem	
		Moída e Co	uve	Ensopado		Carne e Inl	name		grãos, Carne	(Frango, Co	enoura,
		Refogada	Salada de A		lface				Moída, Batata, Couve,		ouve,
								Tomate, Inhame).		Brócolis)	
	Composição nut	 ricional	Energia (F	(Cal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A	Vit. C	Ca (mg)	Fe (mg)
	(Média semanal)	)						(mcg)	(mg)		
			743,2		55% a	10% a	15% a	461	96,96	202,58	5,04
					65% do	15% do	30% do				
					VET	VET	VET	4			
					106,38	38,64	20,28	4			
					57%	21%	25%				

Marcela Aguiar Ardizzon NUTRICIONISTA CRN 22100138 Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista - CRN ES 09/100410
Mattenatura S480
Prefeitura Municipi de Alfrudo Chavwa
Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2024



	CARDÁPIO	SEGUNDA	4	TERÇA		QUARTA	\	QUINTA		SEXTA	
	Ref I	Bolo de Bar	iana	Banana da T	Гегга е	Torta Salga	Torta Salgada de Carne		mples	Biscoito de Maçã e	
		Leite		Biscoito de Polvilho		Suco		Leite		Canela	
	Ref II	Arroz, Feijã	Arroz, Feijão, Isca		<sup>F</sup> eijão,	Arroz, Feij	ão, Ovos	Arroz, Feijão, Frango		Arroz, Feijão, Carne	
		Bovina Enso	opada com	Frango Ense	opado	Mexidos co	om Chuchu e	Ensopado	com Cenoura	Moída Ens	opada
		Batata, Sala	da de	Salada de C	louve e	Tomate		Salada de	Pepino	Salada de F	Pepino e
		Alface e To	mate	Pepino		Salada de 0	Couve			Tomate	
								Maçã			
	Ref III	Torta de Sar	dinha e	Bolo Simple	es	Vitamina d	Vitamina de Morango			Bolo de Laranja	
		Suco		Leite						Leite	
3	Ref IV	<b>Ref IV</b> Arroz, Feijão, Frango		Polenta e Ca	arne Moída	Sopa de M	acarrão e	Arroz, Fei	jão, Carne de	Sopa de Ma	acarrão com
		Ensopado				Feijão		Boi Ensopada Salada de Alface e		Legumes (Chuchu, Abóbora, Batata,	
		Salada de R	Repolho e								
		Tomate						Pepino		Frango)	
	Composição nut	ricional	Energia (F	Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A	Vit. C	Ca (mg)	Fe (mg)
	(Média semanal)	)	_					(mcg)	(mg)		
			725		55% a	10% a	15% a	300,5	94,44	218,62	4,08
					65% do	15% do	30% do				
					VET	VET	VET				
					101,06	36,42	21,32				
					56%	20%	26%				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista - CRN ES 09/100410
Materiale Tel Scalo
Prefeitura Municipal de Affrede Chaves
Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09/100410
2024



### PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO 2024

#### 2024

# CARDÁPIO CRECHE

	CARDÁPIO	SEGUNDA	4	TERÇA		QUARTA	1	QUINTA		SEXTA	
	Ref I	Pão de Bata Leite	ta Doce Mamão com Aveia		Torta Salga Frango	Torta Salgada de Frango		anana	Bolo Simples Leite		
	7.077	T				Suco	2 1	3.5	<del></del>		
	Ref II	Arroz, Feijā Ensopado	Arroz, Feijão, Frango Ensonado		io, Carne pada	Arroz, Estr	ogonofe de name	Macarrão, Carne Mo	Feijão e ída Ensopada	Arroz, Feija Moída Ense	
	_		alada de Alface e		ozido	Salada de (		Salada de	•	Salada de T	•
		Repolho		Salada de C	Couve e	Alface				Cenoura	
					Repolho		Laranja				
	Ref III	Biscoito de Polvilho e Suco		Vitamina de Banana		Bolo de Cenoura		Torta Salgada de Carne		Melancia	
4											
	Ref IV	Sopa de Car		•		Arroz, Feijão, Frango		Polenta co	m Frango		ão, Linguiça
		(Milho em g		Salada de Tomate e		Ensopado		Ensopado		Salada de E	Beterraba e
		Moída, Bata Tomate, Inh		Alface		Salada de Repolho				Alface	
	Composição nut	ricional	Energia (k	Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A	Vit. C	Ca (mg)	Fe (mg)
	(Média semanal	)	694,4		55% a	10% a	15% a	(mcg)	(mg)		
			094,4		55% a 65% do	10% a 15% do	30% do				
					VET	VET	VET				
					94,72	35,64	20,92				
					55%	21%	27%	348,7	97,28	197,94	4,22

Marcela Aguiar Ardizzon NUTRICIONISTA CRN 22100138 Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista - CRN ES 09/100410
Mattendari 18º 5480
Prefeitura Municipal de Affrado Chavas
Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09/100410
2024



	CARDÁPIO	SEGUNDA	4	TERÇA		QUARTA	_	QUINTA		SEXTA	
	Ref I	Bolo Simple	es	Banana da T	Terra	Torta Salgada de Carne		Muffin de	Banana	Biscoito de Polvilho	
		Leite		Vitamina		Suco		Leite		Vitamina d	le Goiaba
	Ref II	Arroz, Feijã	o, Frango	Arroz, Feijã	o, Quibe de	Arroz, Feija	ão, Fígado	Macarrão,	Feijão,	Arroz, Feijão, Carne de	
		Ensopado co	om Inhame	Abóbora		Acebolado		Frango En	sopado	Boi Ensopa	ado
		Salada de Alface e		Salada Tom	ate e Pepino	Salada de C	Couve e	Salada de l	Repolho e	Salada de A	Alface e
		Pepino		·		Alface		Tomate		Pepino	
								Maçã			
	Ref III	Vitamina de	Mamão	Bolo de Banana		Biscoito de Polvilho		Bolinho de Abóbora e		Mamão e Aveia	
5			Suco				Carne				
	Ref IV	Sopa de Ma	carrão com	Arroz, Feijão, Carne		Macarrão, Feijão,		Arroz Tem	perado	Polenta con	m Carne
		Legumes (M		Moída		Frango Ensopado		(Arroz, Lii	ıguiça,	Moída	
		Carne, Chuc	hu, Batata,	Salada de Beterraba e		Salada de Alface e		Cenoura, C	Couve)		
		Cenoura)		Couve		Tomate					
	Composição nut	ricional	Energia (F	Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A	Vit. C	Ca (mg)	Fe (mg)
	(Média semanal)	)						(mcg)	(mg)		
			688,8		55% a	10% a	15% a	1319,6	64,3	189,04	4,46
					65% do	15% do	30% do				
					VET	VET	VET	-			
					97,94	35,06	19,68	-			
					57%	20%	26%				

Marcela Aguiar Ardizzon NUTRICIONISTA CRN 22100138 Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista - CRN ES 09700410
Mathematica S480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chavea
Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2024



### PREFEITURA MUNICIPAL DE ALFREDO CHAVES SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO 2024

### CARDÁPIO CRECHE

	CARDÁPIO	SEGUND	A	TERÇA		QUARTA		QUINTA	<u> </u>	SEXTA	
	Ref I	Biscoito de	Polvilho	Bolo de Cer	noura	Pão Caseir	o e Queijo	Bolinho de	e Abóbora	Bolo de Ba	nana
		Leite		Leite		Leite	Leite		Suco		
	Ref II	ef II Macarrão, Feijão,		Arroz, Feijã	io, Carne	Arroz, Fei	jão, Carne de	Arroz com Brócolis,		Polenta, Fr	ango
	Frango Ensopado Salada de Alface e Tomate			Moída		Boi Ensopa	ada	Feijão, On	nelete de		com Batata
			Alface e	Salada de Repolho e		Salada de I	Pepino	Forno con	n Espinafre	Couve Refe	ogada
				Alface				Salada de	Tomate e		
				Laranja				Pepino		Banana	
	Ref III	Maçã, Lara	nja e Mamão	Cookie de E	Banana e	Melancia		Bolo de L	aranja	Vitamina	
				Chocolate				Suco			
				Suco							
6	Ref IV	ef IV Arroz Temperado		Polenta com Carne		Macarrão,	Feijão,	Sopa de L	egumes	Arroz, Feij	ão, Carne
		(Arroz, Fra	ngo,	Moída		Frango Ensopado		(Carne, Inhame, Batata, Chuchu, Cenoura)		Moída	
		Brócolis, C	noura)							Salada de Tomate e	
										Beterraba	
	Composição nut	ricional	Energia (K	Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A	Vit. C	Ca (mg)	Fe (mg)
	(Média semanal			·				(mcg)	(mg)		
		,	770		55% a	10% a	15% a	298,02	69,64	200,86	4,72
					65% do	15% do	30% do				
					VET	VET	VET				
					111,2	38,16	21,58				
					58%	20%	25%				

Marcela Aguiar Ardizzon
NUTRICIONISTA
CRN 22100138

Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista - CRN ES 02100410
Material S480
Prefeitura Municipal de Alfredo Chavea
Cecilia Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410
2024



	CARDÁPIO	SEGUND	A	TERÇA		QUARTA	1	QUINTA	<u>.</u>	SEXTA		
	Ref I	Bolo de Ave	eia com	Vitamina		Torta Salga	ıda de	Biscoito de	e Maçã e	Bolo de La	ranja	
		Maçã		Banana da 7	Гerra	Frango		Canela		Leite		
		Leite				Suco		Leite				
	Ref II	Arroz, Feijã	io, Carne	Arroz com	Arroz com Brócolis,		ão, Linguiça	Arroz, Fei	jão, Isca de	Arroz, Feij	ão, Carne	
		Moída Ensc	Moída Ensopada com		de Carne e	Salada de I	Pepino	Carne Ens	opada	Moída		
		Batata		Inhame				Salada de	Couve e	Salada Ton	nate	
		Salada de Alface e		Salada de A	lface e			Pepino				
		Couve		Tomate								
	Ref III	Vitamina	Vitamina		Torta de Frango		Bolo Simples		Muffin de Banana		Maçã	
7				Suco		Suco						
	Ref IV	Polenta com	Polenta com Frango		Arroz, Feijão, Carne		da	Arroz Ten	nperado	Sopa de Le	gumes	
		Ensopado		Moída com Chuchu		Salada de Repolho		(Arroz, Li	nguiça,	(Carne, Inh	ame, Batata,	
				Salada de Repolho				Cenoura, Couve,		Chuchu, Co	enoura)	
				_				Banana da Terra)				
	Composição nu	tricional	Energia (I	Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A	Vit. C	Ca (mg)	Fe (mg)	
	(Média semanal	l)						(mcg)	(mg)			
			661,4		55% a	10% a	15% a	383,26	43,24	214,26	3,48	
					65% do	15% do	30% do					
					VET	VET	VET	1				
					94,74	31,28	18,86	_				
					57%	19%	26%					

Marcela Aguiar Ardizzon NUTRICIONISTA CRN 22100138 Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista – CRN ES 02100410
Mathemater # 5480
Prefettura Municipal de Affredo Chavea
Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09100410

2024



	CARDÁPIO	SEGUNDA	4	TERÇA		QUARTA	1	QUINTA		SEXTA	
	Ref I	Pão de Bata Leite	ta Doce	Torta Salgada de Carne		Banana da Terra Vitamina		Biscoito P Vitamina	Polvilho	Cookie Banana Chocolate em pó Leite	
	Ref II	Moída	Moída Salada de Alface e Repolho		Mexidos com Espinafre		Arroz, Feijão, Carne de Boi Ensopada Salada de Tomate		Feijão, zida de e Salada de	Arroz Tem (Arroz, Lir Espinafre, Banana da	nguiça, Cenoura,
8	Ref III	Bolo Simples Suco		Biscoito de Polvilho Vitamina		Maçã		Bolo de C Suco	enoura	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 nut (Média semanal		Energia (F		CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	(Media semanar)		718,2		55% a 65% do VET 110,94 62%	10% a 15% do VET 31,9 18%	15% a 30% do VET 18,54 23%	425,34	61,32	171,34	4

Marcela Aguiar Ardizzon NUTRICIONISTA CRN 22100138 Cecilia Peruzzo Jose
Nutricionista - CRN ES 09/100410
Mattendari 18º 5480
Prefeitura Municipal de Affrado Chaves
Cecília Peruzzo José
NUTRICIONISTA
CRN09/100410
2024