



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (CRECHE)

CRECHE MARCELO GOMES - ENSINO INFANTIL (7a 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição	2ª Feira 02/08/2021	3ª Feira 03/08/2021	4ª Feira 04/08/2021	5ª Feira 05/08/2021	6ª Feira 06/08/2021	Media
Café da Manhã	Pão Frances com manteiga + leite com chocolate 55% cacau	Pão Frances com manteiga + leite batido com abacate	Pão Frances com manteiga + leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + leite batido com mamão	Pão Frances com manteiga + leite com batido com morango	
Almoço	Arroz + feijão + carne em iscas com abobrinha + salada de cenoura + banana	Macarronada com molho de carne íscas + feijão + salada de alface + mamão em cubos	Arroz + feijão + carne cubo com molho de batata e cenoura + salada de Repolho + uva	Arroz + Feijão + molho frango com cenoura + salada de alface + Melão	Arroz + feijão + Coxa e sobrecoxa com batata + salada de repolho + gomos de tangerina	
Lanche da tarde	Fruta : Uva	Vitamina de banana, maçã e mamão	Vitamina de abacate	Fruta: tangerina	Fruta: goiaba	
Jantar	Sopa de macarrão com legumes (batata, abobrinha, cenoura e chuchu) com sassami	Sopa de feijão com carne moída e legumes	Escondidinho de purê de mandioca com molho de frango	Sopa de feijão (carne cubo) e legumes	Polenta com molho de frango + Arroz branco	
KCAL/ Dia (Calorias)	650,11	666,63	693,32	692,43	726,01	685,7
Carboidratos (g)	97,03	90,49	91,52	82,40	94,55	91,198
Proteínas (g)	25,12	28,32	38,65	33,75	32,72	31,712
Lipídios (g)	17,95	21,26	19,18	25,32	24,10	21,562
Fibras (g)	7,12	9,43	9,43	8,42	8,09	8,498
Vitamina A (mcg)	970,49	337,94	1006,70	345,56	153,36	562,81
Vitamina C (mg)	82,87	62,32	115,08	59,83	28,38	69,696
Sódio (mg)	1124,83	1120,33	824,13	1174,51	1015,15	1051,79
Cálcio (mg)	176,63	284,69	386,81	176,18	179,71	240,804
Ferro (mg)	3,67	995,52	7,97	1241,09	59,52	461,554

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – CRECHE



Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar

Para Alunos de Período Integral (4 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	NA (mg)
Creche	7 – 11 MESES	475	65-77	12 -18	13-18	350	35	182	5,0	1400mg
	1 A 3 ANOS	708	97-115	18-27	20-28	147	9	350	2	1400mg

*Fonte: Energia – Organização das nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (CRECHE)

CRECHE MARCELO GOMES - ENSINO INFANTIL (7a 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição	2ª Feira 09/08/2021	3ª Feira 10/08/2021	4ª Feira 11/08/2021	5ª Feira 12/08/2021	6ª Feira 13/08/2021	Media
Café da Manhã	Pão Frances com manteiga + leite com chocolate 55% cacau	Pão Frances com manteiga + leite batido com abacate	Pão Frances com manteiga + leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + leite batido com mamão	Pão Frances com manteiga + leite batido com morango	
Almoço	Arroz + feijão + Carne em cubo com legumes + Kiwi	Macarronada com molho de carne íscas + feijão + salada de legumes +mamão	Arroz + feijão + carne cubo com molho de batata e cenoura + salada de repolho+ gomos de tangerina	Arroz + feijão + carne isca acebolada + salada de acelga + Goiaba	Arroz + feijão + frango com legumes + salada de batata + uva	
Lanche da tarde	Fruta: Tangerina	Vitamina de banana, maçã e mamão	Vitamina de abacate	Banana	Vitamina de morango	
Jantar	Sopa de macarrão com legumes (batata, abobrinha, cenoura e chuchu) com carne isca	Sopa de feijão com carne moída e legumes	Escondidinho de purê de batata com molho de frango	Macarronada com molho de carne moída cenoura ralada	Lanche com molho de frango + suco de fruta	
KCAL/ Dia (Calorias)	693,95	732,07	717,08	733,32	686,05	712,49
Carboidratos (g)	88,08	96,75	84,42	118,09	78,52	93,17
Proteínas (g)	33,40	29,39	39,09	33,32	35,92	34,22
Lipídios (g)	23,11	25,28	24,78	14,19	25,37	22,54
Fibras (g)	6,62	9,14	9,36	10,87	6,61	8,52
Vitamina A (mcg)	1079,72	319,56	1041,31	287,36	71,71	559,93
Vitamina C (mg)	84,56	49,25	76,65	33,75	48,94	58,63
Sódio (mg)	1244,74	1131,46	834,79	981,11	1826,00	1203,62
Cálcio (mg)	347,45	241,62	308,16	178,15	278,72	270,82
Ferro (mg)	4,81	994,43	939,79	6,35	4,69	390,01

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – CRECHE

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

Para Alunos de Período Integral (4 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	NA (mg)
Creche	7 – 11 MESES	475	65-77	12 -18	13-18	350	35	182	5,0	1400mg
	1 A 3 ANOS	708	97-115	18-27	20-28	147	9	350	2	1400mg

*Fonte: Energia – Organização das nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referencia da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (CRECHE)

CRECHE MARCELO GOMES - ENSINO INFANTIL (7a 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição	2ª Feira 16/08/2021	3ª Feira 17/08/2021	4ª Feira 18/08/2021	5ª Feira 19/08/2021	6ª Feira 20/08/2021	Media
Café da Manhã	Pão Frances com manteiga + Leite com chocolate 50% cacau	Pão Frances com requeijão + Leite batido com abacate	Pão Frances com manteiga + Leite batido com banana	Pão Frances com requeijão + Leite batido com mamão	Pão Frances com requeijão + Leite batido com morango	
Almoço	Arroz + feijão + molho de carne moída e legumes + salada repolho + melão em fatias	Arroz + feijão + molho de carne cubo com batata + salada tomate + Tangerina	Arroz + Feijão + frango acebolado (coxa e sobrecoxa cubo) + salada de brócolis + salada + kiwi	Arroz + feijão com carne isca + bolinho de couve + salada de alface + mamão em cubos	Macarronada à bolonhesa + feijão + salada de chuchu com ovo + laranja cortado em 4 partes	
Lanche da tarde	Fruta: Melão	Fruta ; Mamão	Vitamina de Banana	Fruta: goiaba	Fruta: Uva	
Jantar	Polenta com molho de carne moída, abobrinha e cenoura	Sopa de macarrão com carne cubo e legumes	Escondidinho de carne moída (com purê de mandioca	Sopa de feijão com macarrão, carne isca e cabochã, cenoura e abobrinha	Polenta com molho de sassami	
KCAL/ Dia (Calorias)	646,44	656,43	702,92	715,14	662,81	676,748
Carboidratos (g)	83,53	91,75	90,66	94,80	100,36	92,22
Proteínas (g)	26,88	41,40	37,23	37,07	30,36	34,588
Lipídios (g)	22,76	13,76	21,26	20,85	15,55	18,836
Fibras (g)	9,73	7,01	8,25	8,47	10,78	8,848
Vitamina A (mcg)	523,51	654,77	118,51	512,06	211,58	404,086
Vitamina C (mg)	33,39	97,90	89,97	63,47	75,59	72,064
Sódio (mg)	1402,99	1091,81	846,75	1122,99	1268,34	1146,576
Cálcio (mg)	154,02	190,85	382,15	332,55	195,37	250,988
Ferro (mg)	1020,57	5,55	941,66	5,73	5,19	395,74

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – CRECHE

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

Para Alunos de Período Integral (4 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	NA (mg)
Creche	7 – 11 MESES	475	65-77	12 -18	13-18	350	35	182	5,0	1400mg
	1 A 3 ANOS	708	97-115	18-27	20-28	147	9	350	2	1400mg

*Fonte: Energia – Organização das nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referencia da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (CRECHE)

CRECHE MARCELO GOMES - ENSINO INFANTIL (7a 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição	2ª Feira 23/08/2021	3ª Feira 24/08/2021	4ª Feira 25/08/2021	5ª Feira 26/08/2021	6ª Feira 27/08/2021	Media
Café da Manhã	Pão Frances com manteiga + Leite com chocolate	Pão Frances com requeijão + Leite batido com abacate	Pão Frances com manteiga Leite batido com banana	Pão Frances com requeijão + Leite batido com mamão	Pão Frances com manteiga + Leite batido com morango	
Almoço	Arroz + feijão + frango grelhado + salada de abobrinha + manga em cubos	Arroz + feijão + carne moída refogada com legumes + salada de vinagrete + tangerina em gomos	Macarronada com molho de mini almôndega + feijão + salada de alface + maçã em cubos	Arroz + feijão + vaca atolada (carne cubo com mandioca) + salada de acelga + laranja cortado em 4 partes	Arroz + feijão + sassami grelhado + purê de batata + salada de beterraba com cenoura + melão em cubos	
Lanche da tarde	Fruta: melancia	Fruta: Abacaxi	Fruta: Banana	Fruta: Manga	Vitamina de mamão, maçã e banana	
Jantar	Sopa de macarrão com carne cubo + legumes	Sopa de macarrão com carne moída + legumes	Sopa de feijão (carne isca) com macarrão e legumes	Polenta com molho de frango e cenoura ralada	Lanche com molho de frango desfiado + suco de fruta	
KCAL/ Dia (Calorias)	724,07	706,04	768,25	674,16	696,44	713,79
Carboidratos (g)	97,43	79,27	110,91	97,89	97,23	96,54
Proteínas (g)	30,09	33,83	26,84	38,41	36,97	33,22
Lipídios (g)	23,78	28,18	24,14	14,33	17,74	21,63
Fibras (g)	8,22	7,22	12,58	11,43	6,60	9,21
Vitamina A (mcg)	377,18	551,30	325,58	609,70	198,87	412,52
Vitamina C (mg)	24,77	37,16	39,22	98,99	26,63	45,35
Sódio (mg)	2961,91	1268,34	1440,24	1220,16	1705,84	1719,29
Cálcio (mg)	177,20	203,56	180,74	235,86	304,52	220,37
Ferro (mg)	5,52	1828,77	654,45	6,99	3,63	499,87

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – CRECHE

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

Para Alunos de Período Integral (4 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	NA (mg)
Creche	7 – 11 MESES	475	65-77	12 -18	13-18	350	35	182	5,0	1400mg
	1 A 3 ANOS	708	97-115	18-27	20-28	147	9	350	2	1400mg

*Fonte: Energia – Organização das nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referencia da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (CRECHE)

CRECHE MARCELO GOMES - ENSINO INFANTIL (7a 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição	2ª Feira 30/08/2021	3ª Feira 31/08/2021				Media
Café da Manhã	Pão Frances com manteiga + Leite com chocolate	Pão Frances com requeijão + Leite batido com abacate				
Almoço	Arroz + Feijão + molho de carne moída com batata + salada de alface + abacaxi	Arroz + feijão + omelete de forno com legumes+ salada de beterraba + melão em cubos				
Lanche da tarde	Fruta: Melão	Fruta: goiaba				
Jantar	Sopa de feijão (carne cubo) e legumes	Sopa de fubá com molho de carne moída				
KCAL/ Dia (Calorias)	692,43	698,99				705,87
Carboidratos(g)	82,40	76,50				87,77
Proteínas (g)	33,75	29,14				33,66
Lipídios (g)	25,32	30,72				24,45
Fibras (g)	8,42	8,60				7,93
Vitamina A(mcg)	345,56	644,39				449,21
Vitamina C (mg)	59,83	17,88				59,18
Sódio (mg)	1174,51	1565,70				1242,05
Cálcio (mg)	176,18	233,68				238,94
Ferro (mg)	1241,09	717,74				147,51

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – CRECHE

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

Para Alunos de Período Integral (4 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	NA (mg)
Creche	7 – 11 MESES	475	65-77	12 -18	13-18	350	35	182	5,0	1400mg
	1 A 3 ANOS	708	97-115	18-27	20-28	147	9	350	2	1400mg

*Fonte: Energia – Organização das nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referencia da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (CRECHE)

CRECHE MARCELO GOMES - ENSINO INFANTIL (7a 11 meses) - (1 A 3 anos)

CRONOGRAMA DOS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES - Creche Marcelo Gomes		
PERIODOS	M I A e M I B	M II A e M II B
CAFÉ DA MANHA	7:10h	7:25h
ALMOÇO	10h	10:30h
CAFÉ DA TARDE	13h	13:20h
JANTAR	15h	15:25h

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO

Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 - FNDE