



# Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

## CARDAPIO MÊS: SETEMBRO/ 2021 (CRECHE)

### CRECHE MARIA PRECIOSA - ENSINO INFANTIL (7 A 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição			4ª Feira 01/09/2021	5ª Feira 02/09/2021	6ª Feira 03/09/2021	Média
Café da Manhã			Pão de queijo + Leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + leite batido com abacate	Pão Frances com requeijão + leite batido com morango	
Almoço			Arroz + feijão + sobrecoxa de frango assada com batata + salada de tomate + pera	Arroz + feijão + Carne cubo em molho com mandioca + salada de repolho + abacaxi	Arroz + feijão + filé de frango (sassami) grelhado + salada de acelga + Uva	
Lanche da tarde			Banana	Maçã	Melancia em cubos	
Jantar			Canja de Galinha	Macarronada com molho de sassami e cenoura ralada	Sopa de legumes(batata,cenoura,abobrinha Chuchu e macarrão ave maria)	
KCAL/ Dia (Calorias)			694,49	677,62	655,13	675,75
Carboidratos (g)			112,73	100,53	72,79	95,35
Proteínas (g)			29,44	37,47	33,22	33,38
Lipídios (g)			13,98	13,96	25,68	17,88
Fibras (g)			10,03	11,10	6,16	9,09
Vitamina A (mcg)			530,78	835,04	267,62	544,48
Vitamina C (mg)			43,34	60,53	81,96	61,94
Sódio (mg)			766,07	957,85	1882,72	1202,21
Cálcio (mg)			158,75	206,62	211,76	192,38
Ferro (mg)			4,35	6,15	6,17	5,56

### 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 Saude (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referencia da Ingestão Dietetica (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: SETEMBRO/ 2021 (CRECHE)

### CRECHE MARIA PRECIOSA - ENSINO INFANTIL (7 A 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição	2ª Feira 06/09/2021	3ª Feira 07/09/2021	4ª Feira 08/09/2021	5ª Feira 09/09/2021	6ª Feira 10/09/2021	Média
Café da Manhã			Pão Frances com requeijão + leite batido com abacate	Pão Frances com manteiga + leite batido com banana	Pão Frances com requeijão + leite batido com morango	
Almoço	Ponto Facultativo	FERIADO INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	Arroz + feijão + carne em iscas com abobrinha e cenoura + vinagrete + Maçã	Arroz + feijão + omelete de legumes (cenoura, abobrinha) + salada de alface + tangerina	Arroz + feijão + carne cubo com mandioquinha salsa e cenoura + salada repolho + manga	
Lanche da tarde			Manga em pedaços	Salada de fruta (mamão, morango, melão e laranja)	Melão em cubos	
Jantar			Sopa de feijão com macarrão ave maria chuchu, cenoura, mandioquinha	Torta de liquidificar com recheio de frango desfiado e cenoura ralada, milho e abobrinha	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, cabotia e macarrão ave maria)	
KCAL/ Dia (Calorias)			635,40	692,28	639,97	655,88
Carboidratos (g)			79,81	86,12	85,94	83,96
Proteínas (g)			26,83	27,41	34,60	29,61
Lipídios (g)			23,20	26,46	17,54	22,4
Fibras (g)			11,30	6,93	8,04	8,76
Vitamina A (mcg)			859,79	713,95	994,20	855,98
Vitamina C (mg)			48,66	82,71	59,70	63,69
Sódio (mg)			1455,01	1433,05	1309,02	1399,03
Cálcio (mg)			179,28	218,98	199,29	199,18
Ferro (mg)			4,65	4,20	6,45	5,10

#### 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 – referência 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: SETEMBRO/ 2021 (CRECHE)

### CRECHE MARIA PRECIOSA - ENSINO INFANTIL (7 A 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição	2ª Feira 13/09/2021	3ª Feira 14/09/2021	4ª Feira 15/09/2021	5ª Feira 16/09/2021	6ª Feira 17/09/2021	Média
Café da Manhã	Pão Frances com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com manteiga + leite batido com abacate	Pão Frances com requeijão + leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + leite batido com mamão	Pão Frances com requeijão + leite batido com morango	
Almoço	Arroz + feijão + kibe assado + salada de cenoura + melão	Arroz + feijão + Carne lagarto fatiado em molho com batata + salada de vagem com cenoura + mamão	Arroz + feijão + carne moída com vagem+ salada de couve + abacaxi	Macarronada alho e óleo com brócolis + feijão + salada de alface + maçã	Arroz + feijão + carne cubo com cenoura e chuchu + salada repolho + mamão	
Lanche da tarde	Pêra	Tangerina	Banana	Mamão	Maçã	
Jantar	Sopa de macarrão (carne cubo) com batata, mandioquinha e cenoura	Batata recheada com molho de frango desfiado, milho e cenoura	Sopa de feijão com macarrão conchinha, chuchu, cenoura, mandioquinha e carne em iscas	Polenta com molho de sassami e abobrinha + Arroz branco	Lanche com molho de sassami + suco de fruta	
KCAL/ Dia (Calorias)	662,72	635,81	719,73	676,83	665,56	671,93
Carboidratos (g)	85,77	91,26	109,26	110,06	100,00	99,27
Proteínas (g)	35,14	29,87	28,67	28,56	36,96	31,84
Lipídios (g)	19,90	16,81	18,66	13,60	13,08	16,41
Fibras (g)	6,54	10,02	13,07	8,78	8,87	9,46
Vitamina A (mcg)	993,80	663,15	793,59	113,40	784,51	669,69
Vitamina C (mg)	71,02	106,46	64,59	34,71	88,39	73,034
Sódio (mg)	1241,29	984,91	1092,12	1135,60	1267,08	1146,57
Cálcio (mg)	217,12	192,14	207,01	256,78	213,01	217,212
Ferro (mg)	5,67	8,42	8,82	6,86	4,83	6,92

#### 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: SETEMBRO/ 2021 (CRECHE)

### CRECHE MARIA PRECIOSA - ENSINO INFANTIL (7 A 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição	2ª Feira 20/09/2021	3ª Feira 21/09/2021	4ª Feira 22/09/2021	5ª Feira 23/09/2021	6ª Feira 24/09/2021	Média
Café da Manhã	Pão Frances com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com manteiga + leite batido com abacate	Pão Frances com requeijão + leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + leite batido com mamão	Pão Frances com requeijão + leite batido com morango	
Almoço	Macarronada com carne moída e cenoura + feijão + salada acelga + melão	Arroz + feijão + carne isca grelhada + salada de couve flor + Melão	Arroz + feijão + frango com cenoura e milho + salada de alface + banana	Arroz + feijão + filé de tilápia (batata e pimentão amarelo e vermelho) salada brócolis + abacaxi	Arroz + feijão + Polenta com molho de carne moída e legumes+ salada de tomate + manga	
Lanche da tarde	Uva	abacaxi picado	Pera	Maçã	Melancia	
Jantar	Sopa de macarrão (carne cubo) com batata, mandioquinha e cenoura	Sopa de feijão com macarrão conchinha, chuchu, cenoura, mandioca e carne em cubo	Polenta com molho de carne moída e abobrinha + Arroz branco	Torta de liquidificar com recheio de carne moída e cenoura ralada e abobrinha + Suco de frutas	Macarronada com molho de carne isca e legumes	
KCAL/ Dia (Calorias)	781,22	732,26	691,62	729,05	682,93	723,41
Carboidratos (g)	82,29	102,87	88,73	108,77	98,22	96,17
Proteínas (g)	37,22	33,32	32,75	36,77	29,16	33,84
Lipídios (g)	33,69	20,83	22,85	16,62	19,27	22,65
Fibras (g)	6,55	10,15	10,67	10,45	8,97	9,358
Vitamina A (mcg)	596,50	347,32	486,44	227,75	1024,76	536,55
Vitamina C (mg)	35,79	53,17	43,75	64,86	143,43	68,20
Sódio (mg)	1346,64	1453,45	1470,47	1204,47	1117,39	1318,48
Cálcio (mg)	162,91	217,07	181,96	226,34	167,19	191,094
Ferro (mg)	3,66	4,98	4,41	9,64	4,69	27,38

#### 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 – referência 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: SETEMBRO/ 2021 (CRECHE)

### CRECHE MARIA PRECIOSA - ENSINO INFANTIL (7 A 11 meses) - (1 A 3 anos)

Refeição	2ª Feira 27/09/2021	3ª Feira 28/09/2021	4ª Feira 29/09/2021	5ª Feira 30/09/2021		Média
Café da Manhã	Pão Frances com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com manteiga + leite batido com abacate	Pão Frances com requeijão + leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + leite batido com mamão		
Almoço	Arroz + feijão + carne moída com vagem + salada de tomate + laranja	Macarronada com molho de carne moída e vagem + feijão + salada de chuchu com ovo+ melancia	Arroz + feijão + sobrecoxa de frango assada com batata + salada de acelga + pera	Macarronada com molho de frango e legumes + feijão + salada de alface + melancia		
Lanche da tarde	Mamão	melão picado	Banana	Tangerina		
Jantar	Escondidinho de mandioca com molho de carne moída com cenoura ralada	Polenta com molho de carne moída e cenoura ralada + Arroz Branco	Canja de Galinha	Sopa de feijão com macarrão conchinha, chuchu, cenoura, mandioquinha e carne em iscas		
KCAL/ Dia (Calorias)	776,53	436,051	486,143	622,93		580,41
Carboidratos(g)	105,21	60,914	78,911	87,02		83,01
Proteínas (g)	34,56	19,117	20,608	27,31		25,40
Lipídios (g)	24,16	12,88	9,786	18,40		16,30
Fibras (g)	10,82	6,405	7,021	9,15		8,349
Vitamina A(mcg)	994,07	503,272	371,546	718,96		646,96
Vitamina C (mg)	93,94	35,483	30,338	50,69		52,612
Sódio (mg)	788,26	933,688	536,249	1333,84		898,00
Cálcio (mg)	261,34	126,42	111,125	180,60		169,871
Ferro (mg)	5,59	8,74	6,85	9,64		7,70

#### 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 – referência 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: SETEMBRO/ 2021 (CRECHE)

#### CRECHE MARIA PRECIOSA - ENSINO INFANTIL (7 A 11 meses) - (1 A 3 anos)

Cronograma dos Horários das Refeições – Creche Maria Preciosa				
Refeições	<i>BI</i>	<i>BIIA; BII B e BII C</i>	<i>MIA e MIB</i>	<i>MII A e MII B</i>
Café da manhã	7:10h	7:10h	7:10h	7:25h
Almoço	10h	10h	10h	10:30h
Lanche da tarde	13h	13h	13h	13:20h
Jantar	15h	15h	15h	15:25h

#### OBSERVAÇÃO:

\*\* a partir de 6 MESES (papa): alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo e oferecidos de colher.

\*\* 7 à 8 MESES: alimentos amassados.

\*\* 9 à 11 MESES: alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses, respeitando sempre a individualidade da criança.

**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 e pode ocorrer mudanças devido a sazonalidade da produção no momento.

#### CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO

**Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas**

Cardápio de acordo com a **RESUMO RESOLUÇÃO Nº 6 DE 8 DE MAIO 2020 - FNDE**