



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021 (CRECHE)

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

Refeição	2ª Feira 01/11/2021	3ª Feira 02/11/2021	4ª Feira 03/11/2021	5ª Feira 04/11/2021	6ª Feira 05/11/2021	Media
Café da Manhã BERÇÁRIO			Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	
Café da Manhã M1 e M2			Pão francês com manteiga + leite batido com banana e aveia	Pão francês com manteiga + leite batido com maçã	Pão francês com manteiga + leite batido com morango	
Almoço	Ponto Facultativo	Feriado	Arroz branco + feijão carioca + carne moída com vagem + salada de repolho + abacaxi	Arroz branco + feijão carioca + picadinho de carne isca + salada de abobrinha + manga em cubos	Arroz branco + feijão carioca + Quibe assado + salada de beterraba + melão	
Lanche da tarde			Melancia em cubos	Goiaba em cubos	Maçã em cubos	
Jantar			Polenta com molho de frango sassami e abobrinha	Macarronada com molho de frango sassami com cenoura + feijão carioca	Sopa de feijão com macarrão, carne isca, cenoura, abobrinha, cabotiã e batata	
KCAL/ Dia (Calorias)			704,09	698,75	680,92	694,59
Carboidratos (g)			107,20	98,75	103,14	103,03
Proteínas (g)			26,24	36,52	26,19	29,65
Lipídios (g)			18,59	17,16	18,06	17,94
Vitamina A (mcg)			300,00	195,15	870,33	455,16
Vitamina C (mg)			30,05	63,75	16,04	36,61
Sódio (mg)			855,38	1089,79	680,81	875,33
Cálcio (mg)			226,31	222,14	291,97	246,81
Ferro (mg)			3,03	3,98	3,66	3,56

** 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: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas

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

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021 (CRECHE)

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

Refeição	2ª Feira 08/11/2021	3ª Feira 09/11/2021	4ª Feira 10/11/2021	5ª Feira 11/11/2021	6ª Feira 12/11/2021	Media
Café da Manhã BERÇÁRIO	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	
Café da Manhã M1 e M2	Pão Francês com manteiga + Leite com chocolate maçã	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana e Aveia	Pão Francês com manteiga+ Leite batido com morango	Pão Francês com manteiga + Leite batido com mamão	
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + carne cubo em molho com batata e abobrinha + salada de repolho + mamão em cubos	Arroz branco + feijão carioca + carne suína acebolada + salada de tomate + maçã em cubos	Arroz temperado com carne isca, cenoura, abobrinha e vagem + feijão carioca + salada de Rúcula + laranja cortado em 4 partes	Macarronada com molho de frango sassami + feijão carioca + Salada de cenoura ralada + abacaxi em cubos	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada com abobrinha + salada de acelga + Melão em cubos	
Lanche da tarde	Melão em cubos	Tangerina	Melancia em cubos	Mamão em cubos	Abacaxi em cubos	
Jantar	Polenta com molho de carne moída, cenoura e abobrinha	Escondidinho de batata com molho de frango e legumes	Sopa de macarrão com carne isca, abobrinha, chuchu, cenoura e batata	Polenta com molho de frango sassami, cenoura e abobrinha	Sopa de feijão com macarrão, carne cubo, cabotiã, abobrinha e mandioquinha salsa	
KCAL/ Dia (Calorias)	689,64	701,01	674,44	880,89	701,56	729,51
Carboidratos (g)	91,34	88,23	98,54	130,81	84,21	98,63
Proteínas (g)	24,70	34,27	26,49	47,60	24,06	31,42
Lipídios (g)	25,53	23,08	19,29	18,48	35,27	24,33
Vitamina A (mcg)	384,87	177,72	324,43	359,84	357,33	320,84
Vitamina C (mg)	64,84	33,82	40,56	93,13	17,66	50,00
Sódio (mg)	846,70	725,43	665,08	1106,64	726,01	813,97
Cálcio (mg)	314,63	266,38	293,50	298,20	287,22	147,71
Ferro (mg)	2,60	3,76	3,41	3,00	4,39	3,43

** 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: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas
Cardápio de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 6 DE 8 DE MAIO 2020 - FNDE

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021 (CRECHE)

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

Refeição	2ª Feira 15/11/2021	3ª Feira 16/11/2021	4ª Feira 17/11/2021	5ª Feira 18/11/2021	6ª Feira 19/11/2021	Media
Café da Manhã BERÇÁRIO		Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	
Café da Manhã M1 e M2		Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana e Aveia	Pão Francês com manteiga+ Leite batido com maçã	Pão Francês com manteiga + Leite batido com mamão	
Almoço	Feriado	Arroz branco + carne suína refogada + feijão carioca + salada de chuchu + abacaxi	Arroz branco + feijão carioca + Picadinho de frango sassami acebolado + Salada de tomate + melão em cubos	Macarronada com molho de frango sassami e cenoura + Salada de almeirão + Feijão Carioca + Uva	Arroz branco + feijão carioca + carne cubo com mandioquinha salsa + salada de acelga + melancia em cubos	
Lanche da tarde		Melancia em cubos	Maçã em cubos	Manga em cubos	Laranja cortada em 4 partes	
Jantar		Sopa de feijão com macarrão, carne em cubos, chuchu, cabotiã, batata e abobrinha	Polenta com molho de carne moída e cenoura	Canja de Galinha (arroz, frango sassami, batata, cenoura, vagem)	Lanche com molho de frango e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)		758,08	693,21	806,89	784,26	760,61
Carboidratos (g)		114,82	91,29	121,19	88,89	104,05
Proteínas (g)		31,99	32,05	42,84	27,58	33,62
Lipídios (g)		19,00	22,40	16,97	35,06	23,36
Vitamina A (mcg)		208,76	257,53	366,24	383,64	304,04
Vitamina C (mg)		48,41	18,44	27,92	52,75	36,88
Sódio (mg)		720,83	748,47	1043,04	828,19	835,13
Cálcio (mg)		302,26	256,96	283,36	296,03	284,65
Ferro (mg)		3,03	3,74	3,05	2,42	3,06

** 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: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas

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

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021 (CRECHE)

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

Refeição	2ª Feira 22/11/2021	3ª Feira 23/11/2021	4ª Feira 24/11/2021	5ª Feira 25/11/2021	6ª Feira 26/11/2021	Media
Café da Manhã BERÇÁRIO	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	
Café da Manhã M1 e M2	Pão Francês com manteiga + Leite batido com maçã	Pão Francês com requeijão + Leite batido com abacate	Bolo simples + Leite batido com banana	Pão Francês com manteiga+ Leite batido com morango	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + frango sassami acebolado+ Salada de beterraba+ Pêra em cubos	Arroz branco + feijão carioca + carne suína acebolada + Salada de alface + Abacaxi em cubos	Arroz branco + feijão carioca + carne em cubos com batata + Salada de tomate + maçã picada	Macarronada com molho de sassami e cenoura + feijão carioca + Salada de Brócolis + banana	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada com vagem e cenoura + Salada de repolho + laranja cortada em 4 partes	
Lanche da tarde	Melão em cubos	Tangerina em gomos	Abacaxi	Melancia	Maçã	
Jantar	Polenta com molho com carne moída e abobrinha	Sopa de feijão com macarrão, carne isca, cabotiã, batata e abobrinha	Escondidinho de batata com frango sassami	Sopa de macarrão com carne isca, abobrinha, batata e cenoura	Polenta com molho de carne moída com cenoura e abobrinha	
KCAL/ Dia (Calorias)	778,03	756,85	774,59	796,89	746,36	770,54
Carboidratos (g)	105,88	100,91	108,74	123,09	108,83	109,49
Proteínas (g)	33,39	32,80	35,36	39,62	30,90	34,41
Lipídios (g)	24,99	24,18	22,81	16,54	20,90	21,88
Vitamina A (mcg)	240,97	323,18	249,50	350,75	349,97	302,87
Vitamina C (mg)	13,90	63,24	80,07	26,91	48,38	46,5
Sódio (mg)	812,43	818,95	740,58	1059,49	814,88	849,27
Cálcio (mg)	272,38	295,24	296,39	283,50	283,07	286,12
Ferro (mg)	4,07	4,22	3,22	3,73	3,34	3,72

** 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: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas

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

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021 (CRECHE)

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

Refeição	2ª Feira 29/11/2021	3ª Feira 30/11/2021	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Media
Café da Manhã BERÇÁRIO	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro				
Café da Manhã M1 e M2	Pão Francês com manteiga + Leite com chocolate 55% cacau	Pão Francês com requeijão + Leite batido com abacate				
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + carne em cubos com mandioca + Salada de repolho + melancia em cubos	Arroz branco + feijão carioca + frango sassami acebolado + Salada de couve-flor + Abacaxi				
Intervalo da tarde	Mamão em cubos	Banana				
Jantar	Canja de Galinha (arroz, frango sassami, batata, cenoura, vagem)	Polenta com molho de carne moída com abobrinha				
KCAL/ Dia (Calorias)	791,80	771,61				781,71
Carboidratos (g)	122,06	106,47				114,27
Proteínas (g)	30,76	33,10				31,93
Lipídios (g)	19,80	24,03				21,92
Vitamina A (mcg)	348,03	181,76				264,9
Vitamina C (mg)	78,75	31,07				54,91
Sódio (mg)	794,88	768,39				781,64
Cálcio (mg)	307,64	270,11				288,88
Ferro(mg)	2,82	3,74				3,28

** 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: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas

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

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima
Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021 (CRECHE) CRECHE MARCELO GOMES - ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)

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.

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

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

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792