



## Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

### CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/ 2021 (CRECHE)

CRECHE NOSSA SENHORA - ENSINO INFANTIL (7 -11 meses) e (1 a 3 anos)

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira 01/10/2021	Média
Café da Manhã <b>BERÇÁRIO</b>					Mamadeira com leite puro	
Café da Manhã <b>M1 e M2</b>					Pão Francês com manteiga + leite batido com morango	
Almoço					Arroz branco + feijão carioca + Quibe assado + salada de repolho + abacaxi em cubos	
Lanche da tarde					Goiaba	
Jantar					Macarronada com molho de sassami e cenoura ralada	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>					677,62	
Carboidratos (g)					100,53	
Proteínas (g)					37,47	
Lipídios (g)					13,96	
Vitamina A (g)					835,04	
Vitamina C (mcg)					60,53	
Sódio (mg)					957,85	
Cálcio (mg)					206,62	
Ferro (mg)					6,12	

\*\* 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 podem 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: OUTUBRO/ 2021 (CRECHE)

#### CRECHE NOSSA SENHORA - ENSINO INFANTIL (7 -11 meses) e (1 a 3 anos)

Refeição	2ª Feira 04/10/2021	3ª Feira 05/10/2021	4ª Feira 06/10/2021	5ª Feira 07/10/2021	6ª Feira 08/10/2021	Média
Café da Manhã <b>BERÇÁRIO</b>	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	
Café da Manhã <b>M1 e M2</b>	Pão Francês com manteiga + leite batido com maçã	Pão Francês com manteiga + leite batido com abacate	Pão Francês com requeijão + leite batido com banana e aveia	Pão Francês com manteiga + leite batido com mamão	Pão Francês com manteiga + leite batido com morango	
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + frango isca acebolado + salada de beterraba + melão	Arroz branco + feijão carioca + Carne lagarto fatiado em molho com batata + salada tomate + mamão	Arroz branco + feijão carioca + carne moída refogada com vagem + salada de couve + abacaxi	Macarronada com molho de frango sassami e brócolis + feijão carioca + salada de alface + maçã	Arroz branco + feijão carioca + carne cubo com mandioquinha e abobrinha + salada repolho + Melancia	
Lanche da tarde	Pera	Laranja cortada em 4 partes	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	Lanche com molho de carne moída e cenoura ralada + suco de fruta em polpa + Picolé	
KCAL/ Dia (Calorias)	662,72	635,81	719,73	676,83	765,394	692,096
Carboidratos (g)	85,77	91,26	109,26	110,06	115,0	102,27
Proteínas (g)	35,14	29,87	28,67	28,56	46,50	33,74
Lipídios (g)	19,90	16,81	18,66	13,60	15,04	16,80
Vitamina A (g)	993,80	663,15	793,59	113,40	902,18	693,224
Vitamina C (mcg)	71,02	106,46	64,59	34,71	101,64	75,68
Sódio (mg)	1241,29	984,91	1092,12	1135,60	1457,14	963,78
Cálcio (mg)	217,12	192,14	207,01	256,78	244,96	223,60
Ferro (mg)	5,67	8,42	8,82	6,86	4,85	6,92

\*\* 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 podem 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: OUTUBRO/ 2021 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA - ENSINO INFANTIL (7 -11 meses) e (1 a 3 anos)

Refeição	2ª Feira 11/10/2021	3ª Feira 12/10/2021	4ª Feira 13/10/2021	5ª Feira 14/10/2021	6ª Feira 15/10/2021	Media
Café da Manhã <b>BERÇÁRIO</b>			Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro		
Café da Manhã <b>M1 e M2</b>			Pão Francês com manteiga + leite com batido com mamão	Pão Francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55%		
Almoço	<b>Ponto Facultativo</b>	<b>Feriado</b>	Arroz branco + feijão carioca + sobrecoxa de frango assada com batata + salada de tomate + melancia	Arroz branco + feijão carioca + Carne cubo em molho com mandioca e cabotiã + salada de repolho + abacaxi	<b>Dia do Professor</b>	
Lanche da tarde			Abacaxi	Maçã		
Jantar			Canja de Galinha (arroz, frango sassami, batata, cenoura, vagem)	Macarronada com molho de sassami e cenoura ralada		
KCAL/ Dia (Calorias)			694,49	677,62		684,05
Carboidratos (g)			112,73	100,53		106,63
Proteínas (g)			29,44	37,47		33,45
Lipídios (g)			13,98	13,96		13,97
Vitamina A (mcg)			530,78	835,04		682,91
Vitamina C (mg)			43,34	60,53		24,93
Sódio (mg)			766,07	957,85		861,96
Cálcio (mg)			158,75	206,62		365,37
Ferro (mg)			4,35	6,15		5,25

\*\* 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 podem 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: OUTUBRO/ 2021 (CRECHE)

#### CRECHE NOSSA SENHORA - ENSINO INFANTIL (7 -11 meses) e (1 a 3 anos)

Refeição	2ª Feira 18/10/2021	3ª Feira 19/10/2021	4ª Feira 20/10/2021	5ª Feira 21/10/2021	6ª Feira 22/10/2021	Média
Café da Manhã <b>BERÇÁRIO</b>	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	Mamadeira de leite puro	
Café da Manhã <b>M1 e M2</b>	Pão Francês com manteiga + Leite batido com maçã	Pão Francês com requeijão + Leite batido com abacate	Biscoito de polvilho + Leite batido com banana e Aveia	Pão Francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão Francês com manteiga + Leite batido com morango	
Almoço	Arroz + feijão + molho de carne moída e legumes + salada repolho + melão	Arroz + feijão + molho de carne cubo com batata + salada tomate + Tangerina	Arroz + Feijão + frango acebolado (coxa e sobrecoxa cubo) + salada de brócolis + 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	Maçã	Mamão	Banana	goiaba	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 cabotiã cenoura e abobrinha	Polenta com molho de sassami	
KCAL/ Dia (Calorias)	747,73	656,43	702,92	715,14	662,81	676,75
Carboidratos (g)	113,47	91,75	90,66	94,80	100,36	92,22
Proteínas (g)	28,96	41,40	37,23	37,07	30,36	34,59
Lipídios (g)	20,32	13,76	21,26	20,85	15,55	18,84
Vitamina A (mcg)	391,95	654,77	118,51	512,06	211,58	404,09
Vitamina C (mg)	27,68	97,90	89,97	63,47	75,59	72,06
Sódio (mg)	2167,07	1091,81	846,75	1122,99	1268,34	1146,58
Cálcio (mg)	232,98	190,85	382,15	332,55	195,37	250,99
Ferro (mg)	3,88	5,55	3,1	5,73	5,19	4,69

\*\* 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 podem 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: OUTUBRO/ 2021 (CRECHE)

CRECHE NOSSA SENHORA - ENSINO INFANTIL (7 -11 meses) e (1 a 3 anos)

Refeição	2ª Feira 25/10/2021	3ª Feira 26/10/2021	4ª Feira 27/10/2021	5ª Feira 28/10/2021	6ª Feira 29/10/2021	Média
Café da Manhã <b>BERÇÁRIO</b>	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro	Mamadeira com leite puro			
Café da Manhã <b>M1 e M2</b>	Pão Francês com manteiga + leite batido com maçã	Pão Francês com requeijão + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + leite batido com mamão			
Almoço	Arroz branco + feijão carioca + carne isca acebolada+ salada de acelga + Abacaxi em cubos	Arroz branco + feijão carioca + sobrecoxa de frango assada com batata + salada de tomate + melancia	Arroz branco + feijão carioca + vaca atolada (carne cubo com mandioca) + salada de beterraba + laranja cortado em 4 partes	<b>FERIADO SERVIDOR PÚBLICO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
Lanche da tarde	Melancia	Manga	Abacaxi			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão, carne isca, cabotiã, batata, abobrinha e chuchu	Canja de Galinha (arroz, frango sassami, batata, cenoura, vagem)	Polenta com molho de frango e cenoura ralada			
KCAL/ (Calorias)	692,28	694,49	674,16			688,97
Carboidratos (g)	86,12	112,73	97,89			98,91
Proteínas (g)	27,41	29,44	38,41			31,75
Lipídios (g)	26,46	13,98	14,33			18,25
Vitamina A (mcg)	713,95	530,78	609,70			618,14
Vitamina C (mg)	82,71	43,34	98,99			75,01
Sódio (mg)	1433,05	766,07	1220,16			1139,76
Cálcio (mg)	218,98	158,75	235,86			204,53
Ferro (mg)	4,20	4,35	6,99			5,18

\*\* 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 podem 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: OUTUBRO/ 2021 (CRECHE)

CRECHE NOSSA SENHORA - ENSINO INFANTIL (7 -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 Nossa Senhora				
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 - 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