



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

CARDÁPIO MÊS: **SETEMBRO** / 2023 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



Refeição	2ª Feira 28/08/2023	3ª Feira 29/08/2023	4ª Feira 30/08/2023	5ª Feira 31/08/2023	6ª Feira 01/09/2023	Média
Café da Manhã BERÇÁRIO					Leite puro OU Fruta	
Café da Manhã M1 e M2					Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 1000%	
Almoço					Arroz branco + Feijão carioca + Frango em molho com batata e cenoura + Salada de alface + Melão	
Lanche da tarde					Maçã	
Jantar					Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, chuchu e abobrinha	
KCAL/ Dia (Calorias)					707,23	707,23
Carboidratos (g)					108,83	108,83
Proteínas (g)					28,05	28,05
Lipídios (g)					18,11	18,11
Vitamina A (mcg)					330,47	330,47
Vitamina C (mg)					29,50	29,50
Sódio (mg)					761,83	761,83
Cálcio (mg)					225,06	225,06
Ferro (mg)					3,57	3,57

BERÇÁRIO: ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

** 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.

Não liquidificar os alimentos**

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**

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

CARDÁPIO MÊS: **SETEMBRO** / 2023 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



Refeição	2ª Feira 04/09/2023	3ª Feira 05/09/2023	4ª Feira 06/09/2023	5ª Feira 07/09/2023	6ª Feira 08/09/2023	Média
Café da Manhã BERÇÁRIO	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Café da Manhã M1 e M2	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana			
Almoço	Arroz branco + Feijão carioca + Carne suína acebolada + Salada de repolho + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina moída refogada com cenoura e abobrinha + Salada de tomate + Mamão	Arroz branco + Feijão carioca + Frango sassami acebolado com quiabo + Salada de couve + Uva	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Lanche da tarde	Melancia	Tangerina	Banana			
Jantar	Polenta com molho de carne bovina moída	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, abobrinha, cenoura e chuchu	Escondidinho de batata com molho de carne moída e cenoura	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	707,23	702,39	709,75			706,46
Carboidratos (g)	93,82	100,14	114,96			102,97
Proteínas (g)	35,80	33,60	25,81			31,74
Lipídios (g)	21,75	18,76	18,13			19,55
Vitamina A (mcg)	247,49	381,11	408,25			345,62
Vitamina C (mg)	50,55	144,06	79,40			91,34
Sódio (mg)	613,54	701,91	568,54			628
Cálcio (mg)	236,24	252,36	252,93			247,18
Ferro (mg)	3,32	4,07	3,63			3,67

BERÇÁRIO: ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

** 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.

Não liquidificar os alimentos**

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

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

CARDÁPIO MÊS: **SETEMBRO** / 2023 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



Refeição	2ª Feira 11/09/2023	3ª Feira 12/09/2023	4ª Feira 13/09/2023	5ª Feira 14/09/2023	6ª Feira 15/09/2023	Média
Café da Manhã BERÇÁRIO	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
Café da Manhã M1 e M2	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	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 mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Almoço	Arroz branco + Feijão carioca + Frango acebolado + Salada de beterraba + Melão	Arroz branco + Feijão carioca + Carne suína acebolada + Salada de tomate + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em cubos com batata e cenoura + Salada de alface + Mamão	Arroz branco + Feijão carioca + Frango acebolado + Salada de couve-flor com brócolis + Uva	Arroz branco + Feijão carioca + Carne moída refogada com quiabo + Salada de couve + Manga	
Lanche da tarde	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Tangerina	Banana	Maçã	Pêra	
Jantar	Sopa de macarrão com carne bovina em iscas, abobrinha, batata, cenoura e chuchu	Macarronada com molho de frango e cenoura	Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Sopa de feijão com macarrão, carne bovina em iscas, abobrinha, cabotiá, batata, cenoura e chuchu	Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	
KCAL/ Dia (Calorias)	744,74	748,17	702,79	687,75	736,14	725,59
Carboidratos (g)	103,00	104,05	111,15	116,83	121,46	112,17
Proteínas (g)	26,71	40,29	25,72	23,12	27,31	28,19
Lipídios (g)	25,74	18,80	18,88	15,62	17,33	18,45
Vitamina A (mcg)	7997,24	175,37	349,37	351,84	312,18	364,72
Vitamina C (mg)	20,47	93,71	102,05	34,98	98,82	50,78
Sódio (mg)	816,25	727,95	573,50	623,36	1140,61	768,53
Cálcio (mg)	381,06	210,98	232,30	241,23	264,25	277,01
Ferro (mg)	3,49	3,06	3,57	3,80	3,48	3,52

BERÇÁRIO: ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

** 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.

Não liquidificar os alimentos**

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



Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

CARDÁPIO MÊS: **SETEMBRO** / 2023 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



Refeição	2ª Feira 18/09/2023	3ª Feira 19/09/2023	4ª Feira 20/09/2023	5ª Feira 21/09/2023	6ª Feira 22/09/2023	Média
Café da Manhã BERÇÁRIO	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
Café da Manhã M1 e M2	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão Francês com manteiga + Leite batido com mamão	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	
Almoço	Arroz branco + Feijão carioca + Costela bovina em cubos com mandioca + Salada de acelga + Melão	Arroz branco + Feijão carioca + Carne suína acebolada + Salada de tomate + Melancia	Arroz branco + Feijão carioca + Isca de tilápia em molho com batata e pimentões + Salada de rúcula + Tangerina	Arroz branco + Feijão carioca + Frango acebolado + Salada de Berinjela + Uva	Arroz branco + Feijão carioca + Carne em tiras acebolada + Salada de almeirão + Manga	
Lanche da tarde	Abacaxi	Mamão	Maça	Banana	Goiaba	
Jantar	Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e vagem) + Feijão carioca	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, mandioquinha salsa, cenoura, abobrinha e chuchu	Lanche com molho de pernil desfiado e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	738,50	708,89	721,27	702,01	750,61	724,26
Carboidratos (g)	114,97	93,58	120,50	123,00	100,95	110,6
Proteínas (g)	24,94	36,66	27,69	22,40	31,63	28,66
Lipídios (g)	21,60	20,79	14,85	15,15	25,72	19,62
Vitamina A (mcg)	225,36	317,21	19584,45	461,01	7726,83	5662,97
Vitamina C (mg)	113,95	99,12	68,70	83,50	112,89	95,63
Sódio (mg)	585,47	679,93	591,07	610,59	473,08	588,03
Cálcio (mg)	246,69	239,62	267,82	227,15	220,43	240,34
Ferro (mg)	3,45	3,32	3,79	3,08	4,11	3,55

BERÇÁRIO: ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

** 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.

Não liquidificar os alimentos**

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

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

CARDÁPIO MÊS: **SETEMBRO** / 2023 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



Refeição	2ª Feira 25/09/2023	3ª Feira 26/09/2023	4ª Feira 27/09/2023	5ª Feira 28/09/2023	6ª Feira 29/09/2023	Média
Café da Manhã BERÇÁRIO	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
Café da Manhã M1 e M2	Pão Francês com manteiga + Leite batido com maçã	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão Francês com manteiga + Leite batido com morango	Pão Francês com manteiga + Leite batido com mamão	
Almoço	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina moída refogada com cenoura + Salada de pepino + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Frango em tiras acebolado + Salada de Beterraba + Melancia	Arroz branco + Feijão preto + carne suína acebolada + Salada de couve + Manga	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em cubos com mandioquinha salsa + Salada de tomate + Goiaba	Arroz branco + Feijão carioca + Frango em cubos com batata e cabotiá + Salada de almeirão + Pêra	
Lanche da tarde	Melão	Tangerina	Maçã	Banana	Mamão	
Jantar	Sopa de macarrão com frango em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu	Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Macarronada com molho de frango e cenoura	Panqueca com recheio de carne moída e cenoura	Sopa de macarrão com carne cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu	
KCAL/ Dia (Calorias)	717,84	714,40	776,93	695,76	699,98	720,98
Carboidratos (g)	105,60	111,68	114,70	105,88	112,23	110,02
Proteínas (g)	33,83	27,54	36,43	22,94	26,82	29,51
Lipídios (g)	18,30	18,25	19,93	21,60	16,89	18,99
Vitamina A (mcg)	450,32	315,82	355,91	426,32	486,66	407,01
Vitamina C (mg)	55,27	66,01	104,37	92,76	95,43	82,77
Sódio (mg)	706,26	628,82	706,58	563,82	715,03	664,1
Cálcio (mg)	245,67	233,20	260,81	218,57	247,94	241,24
Ferro (mg)	4,32	3,64	2,84	2,82	3,43	3,41

BERÇÁRIO: ofertar uma fonte de carboidrato, uma fonte de proteína, uma fonte de legumes e frutas

** 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.

Não liquidificar os alimentos**

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

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

CARDÁPIO MÊS: **SETEMBRO** / 2023 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA – 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.

Não liquidificar os alimentos**

CRONOGRAMA DOS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES – Creche Nossa Senhora				
PERIODOS	B I	B II	M I A e M I B	M I I A e M I I 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

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792