



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: **OUTUBRO** / 2023 (CRECHE)

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



Horário Das Refeições	2ª Feira - 02/10/2023	3ª Feira- 03/10/2023	4ª Feira- 04/10/2023	5ª Feira- 05/10/2023	6ª Feira- 06/10/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
CAFÉ DA MANHÃ MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h	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	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
ALMOÇO BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Frango Sassami acebolado + Salada de beterraba + Melão	Arroz branco + Feijão carioca + Carne suína com batata + Salada de Tomate + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Carne moída refogada com quiabo + Salada de rúcula e tomate cereja + Uva	Arroz branco + Feijão carioca + Carne em cubos com batata e cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de carne em tiras acebolado + Salada de Couve + Pêra	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melancia	Mamão	Maçã	Banana	Tangerina	
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Polenta com molho de carne moída e cenoura	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, abobrinha, cenoura e chuchu	Escondidinho de batata com molho de frango e cenoura	Torta com recheio de carne moída, cenoura e abobrinha ralada	Galinhada (Arroz, frango, vagem, cenoura e abobrinha) + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	727,91	697,91	725,69	709,52	716,68	715,54
Carboidratos (g)	92,51	105,48	102,56	115,07	105,30	104,18
Proteínas (g)	27,58	28,61	37,76	25,51	31,39	30,17
Lipídios (g)	28,76	18,45	18,75	17,59	19,64	20,64
Vitamina A (mcg)	300,93	266,43	19618,64	282,00	258,46	4145,29
Vitamina C (mg)	16,53	106,43	60,52	76,66	66,54	65,34
Sódio (mg)	771,7	605,81	624,15	636,74	564,99	640,68
Cálcio (mg)	273,44	244,09	259,52	227,46	268,94	254,69
Ferro (mg)	3,17	3,61	3,96	3,60	4,71	3,81

Não liquidificar os alimentos.

BERÇARIO: 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 a 8 MESES: alimentos amassados.

** 9 a 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**

Michela Juliana Oliveira
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792

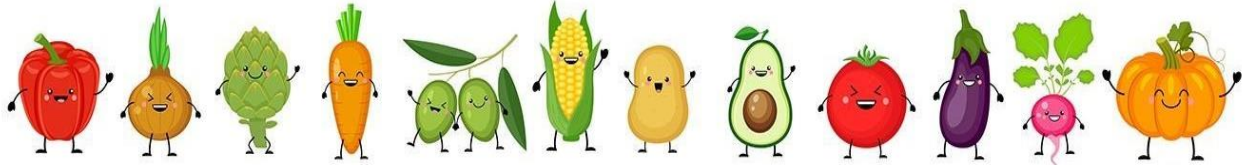


Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2023 (CRECHE)

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



Horário Das Refeições	2ª Feira - 09/10/2023	3ª Feira- 10/10/2023	4ª Feira- 11/10/2023	5ª Feira- 12/10/2023	6ª Feira- 13/10/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
CAFÉ DA MANHÃ MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Biscoito de polvilho + Leite batido com banana			
ALMOÇO BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Carne moída refogada com vagem + Salada de repolho + Abacaxi	Arroz branco + Feijão preto + Carne suína acebolada Salada de tomate + Laranja cortada em 4 partes	Arroz branco + Feijão carioca + Carne em cubos com batata e cenoura + Salada de alface + Mamão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melancia	Maçã	Banana			
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	Macarronada com molho de frango e cenoura	Sopa de feijão com macarrão, carne bovina em cubos, batata, cabotiá, chuchu e abobrinha	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	621,63	750,00	769,80			713,81
Carboidratos (g)	95,58	103,58	125,83			108,33
Proteínas (g)	28,36	39,94	30,04			32,78
Lípidios (g)	14,64	19,01	17,79			17,15
Vitamina A (mcg)	285,85	222,69	223,20			243,91
Vitamina C (mg)	45,70	56,31	191,08			97,7
Sódio (mg)	571,79	796,93	520,96			629,89
Cálcio (mg)	255,63	233,74	240,11			243,16
Ferro (mg)	4,35	2,31	3,62			3,43

Não liquidificar os alimentos.

BERÇARIO: 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.

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

Michela Juliana Oliveira
Nutricionista – CRN3-56731

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: **OUTUBRO** / 2023 (CRECHE)

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

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



Horário Das Refeições	2ª Feira - 16/10/2023	3ª Feira- 17/10/2023	4ª Feira- 18/10/2023	5ª Feira- 19/10/2023	6ª Feira- 20/10/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
CAFÉ DA MANHÃ MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h	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	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
ALMOÇO BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Omelete de forno com cenoura e abobrinha + Salada de beterraba + Melão	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em cubos com batata + Salada de pepino com tomate+ Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Carne suína + Salada de couve + Tangerina	Arroz branco + Feijão preto + Picadinho de frango acebolado + Salada de almeirão Uva	Arroz branco + Feijão carioca + Carne em cubos em mandioca + Salada de alface + mamão	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Biscoito de polvilho + Leite batido com fruta	Manga	Banana	Pêra	Maçã	
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Polenta com molho de carne moída e cenoura	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Panqueca com recheio de carne moída e cenoura	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e vagem) + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	809,24	718,00	628,35	743,22	636,06	706,97
Carboidratos (g)	103,07	112,99	89,78	97,00	100,20	100,61
Proteínas (g)	30,03	28,20	28,32	24,34	26,17	27,41
Lipídios (g)	30,75	17,83	18,15	29,65	14,58	22,19
Vitamina A (mcg)	11735,05	199,07	293,47	266,06	313,49	2561,43
Vitamina C (mg)	19,80	92,97	71,84	18,08	15,52	43,64
Sódio (mg)	946,78	608,48	521,02	617,87	493,34	637,5
Cálcio (mg)	392,09	236,40	243,99	233,37	228,54	266,88
Ferro (mg)	3,79	3,84	2,75	2,59	3,02	3,2

Não liquidificar os alimentos.

BERÇARIO: 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 a 8 MESES: alimentos amassados.

** 9 a 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 – FND

Michela Juliana Oliveira
Nutricionista – CRN3-56731

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: **OUTUBRO** / 2023 (CRECHE)

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



Horário Das Refeições	2ª Feira - 23/10/2023	3ª Feira- 24/10/2023	4ª Feira- 25/10/2023	5ª Feira- 26/10/2023	6ª Feira- 27/10/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	
CAFÉ DA MANHÃ MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h	Pão Francês com manteiga + Leite 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	Pão Francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
ALMOÇO BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de carne em tiras acebolado + Salada de acelga+ Melancia	Arroz branco + Feijão carioca + Frango acebolado com quiabo+ Salada de tomate + Pêra	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de carne suína + Salada de couve + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Isca de tilápia com batata, pimentões e cenoura + Salada de alface + Morango	Arroz branco + Feijão carioca + Carne moída refogada com vagem + Salada de almeirão + Manga	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melão	Tangerina	Uva	Banana	Mamão	
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Polenta com molho de carne moída e cenoura	Sopa de macarrão com carne cubos, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem e abobrinha) + Feijão carioca	Polenta com molho de carne moída e cenoura	Macarronada com molho de brócolis e frango sassami	
KCAL/ Dia(Calorias)	854,79	540,08	751,69	624,76	726,23	699,51
Carboidratos (g)	86,51	82,68	109,74	92,10	124,78	99,16
Proteínas (g)	33,36	19,99	34,49	27,60	23,82	27,85
Lipídios (g)	42,29	14,91	19,18	17,09	14,92	21,68
Vitamina A (mcg)	348,43	19617,01	121,82	234,26	638,56	4192,02
Vitamina C (mg)	67,22	65,98	35,36	17,26	69,46	51,06
Sódio (mg)	715,71	528,55	724,19	545,64	443,47	591,51
Cálcio (mg)	263,12	246,50	262,45	216,17	249,43	247,53
Ferro (mg)	4,16	2,25	2,93	3,04	2,95	3,07

Não liquidificar os alimentos.

BERÇARIO: 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 a 8 MESES: alimentos amassados.

** 9 a 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**

Michela Juliana Oliveira
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792

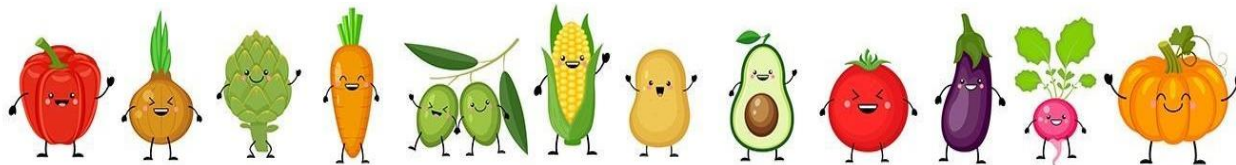


Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2023 (CRECHE)

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



Horário Das Refeições	2ª Feira - 30/10/2023	3ª Feira- 31/10/2023	4ª Feira- 01/11/2023	5ª Feira- 02/11/2023	6ª Feira- 03/11/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
CAFÉ DA MANHÃ MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h	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 BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Carne moída refogada com vagem + Salada de beterraba + Maçã	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango acebolado + Salada de couve + Melancia	Arroz branco + Feijão carioca + Carne moída refogada com cenoura + Salada de almeirão + Pêra	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h as 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melão	Goiaba	Tangerina			
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Sopa de macarrão com frango em cubos, cenoura, abobrinha, chuchu e batata	Polenta com molho de carne moída e cenoura	Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem e abobrinha) + Feijão carioca	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	714,03	808,62	647,66			723,44
Carboidratos (g)	114,00	93,65	90,24			99,3
Proteínas (g)	30,17	28,13	29,63			29,31
Lipídios (g)	15,56	36,70	19,26			23,84
Vitamina A (mcg)	199,41	340,34	297,00			278,92
Vitamina C (mg)	57,14	129,11	47,55			77,93
Sódio (mg)	541,50	662,03	595,68			599,74
Cálcio (mg)	220,89	249,56	248,70			239,72
Ferro (mg)	3,26	3,90	2,71			3,29

Não liquidificar os alimentos.

BERÇARIO: 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.

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**

Michela Juliana Oliveira
Nutricionista – CRN3-56731

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: OUTUBRO / 2023 (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

Michela Juliana Oliveira
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792