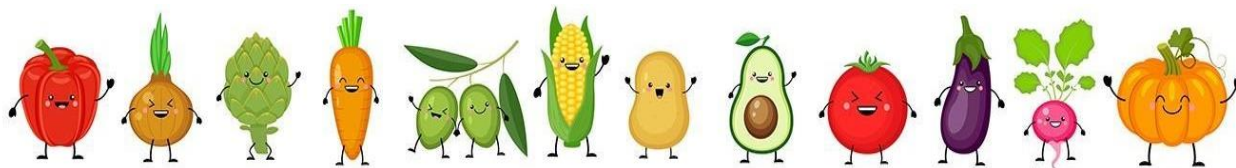




# Cozinha Piloto

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

## CARDÁPIO MÊS: **OUTUBRO** / 2023 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA – 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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> <b>BERÇARIO</b> 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	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 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%	
<b>ALMOÇO</b> 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	
<b>CAFÉ DA TARDE</b> BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melancia	Mamão	Maçã	Banana	Tangerina	
<b>JANTAR</b> 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	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	727,91	697,91	725,69	709,52	716,68	715,54
<b>Carboidratos (g)</b>	92,51	105,48	102,56	115,07	105,30	104,18
<b>Proteínas (g)</b>	27,58	28,61	37,76	25,51	31,39	30,17
<b>Lípidios (g)</b>	28,76	18,45	18,75	17,59	19,64	20,64
<b>Vitamina A (mcg)</b>	300,93	266,43	19618,64	282,00	258,46	4145,29
<b>Vitamina C (mg)</b>	16,53	106,43	60,52	76,66	66,54	65,34
<b>Sódio (mg)</b>	771,7	605,81	624,15	636,74	564,99	640,68
<b>Cálcio (mg)</b>	273,44	244,09	259,52	227,46	268,94	254,69
<b>Ferro (mg)</b>	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**

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 NOSSA SENHORA – 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 - 09/10/2023	3ª Feira- 10/10/2023	4ª Feira- 11/10/2023	5ª Feira- 12/10/2023	6ª Feira- 13/10/2023	Média
<b>CAFÉ DA MANHÃ BERÇÁRIO</b> 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 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			
<b>ALMOÇO</b> 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	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>CAFÉ DA TARDE</b> BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melancia	Maçã	Banana			
<b>JANTAR</b> BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Sopa de feijão com macarrão, carne bovina em cubos, batata, cabotiá, chuchu e abobrinha	Macarronada com molho de frango e cenoura	Galinhada (Arroz, frango, vagem, cenoura e abobrinha) + Feijão carioca	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	621,63	750,00	769,80			713,81
<b>Carboidratos (g)</b>	95,58	103,58	125,83			108,33
<b>Proteínas (g)</b>	28,36	39,94	30,04			32,78
<b>Lipídios (g)</b>	14,64	19,01	17,79			17,15
<b>Vitamina A (mcg)</b>	285,85	222,69	223,20			243,91
<b>Vitamina C (mg)</b>	45,70	56,31	191,08			97,7
<b>Sódio (mg)</b>	571,79	796,93	520,96			629,89
<b>Cálcio (mg)</b>	255,63	233,74	240,11			243,16
<b>Ferro (mg)</b>	4,35	2,31	3,62			3,43

**Não liquidificar os alimentos.**

**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 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

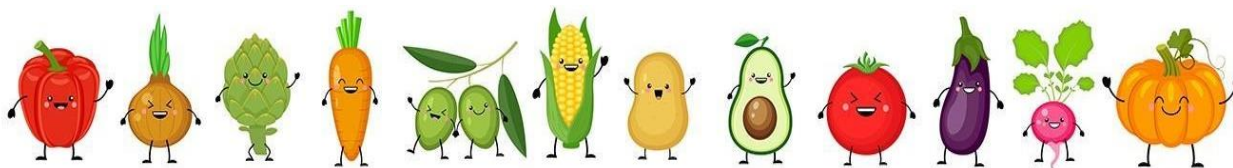
Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



# Cozinha Piloto

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

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



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
<b>CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO</b> 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	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 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%	
<b>ALMOÇO</b> 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 acebolada + 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	
<b>CAFÉ DA TARDE</b> 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	
<b>JANTAR</b> 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	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	809,24	718,00	628,35	743,22	636,06	706,97
<b>Carboidratos (g)</b>	103,07	112,99	89,78	97,00	100,20	100,61
<b>Proteínas (g)</b>	30,03	28,20	28,32	24,34	26,17	27,41
<b>Lipídios (g)</b>	30,75	17,83	18,15	29,65	14,58	22,19
<b>Vitamina A (mcg)</b>	11735,05	199,07	293,47	266,06	313,49	2561,43
<b>Vitamina C (mg)</b>	19,80	92,97	71,84	18,08	15,52	43,64
<b>Sódio (mg)</b>	946,78	608,48	521,02	617,87	493,34	637,5
<b>Cálcio (mg)</b>	392,09	236,40	243,99	233,37	228,54	266,88
<b>Ferro (mg)</b>	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

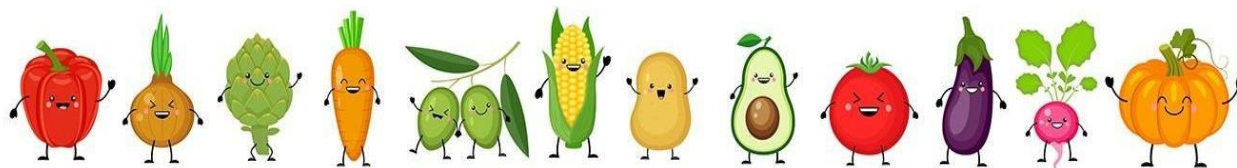
Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



# Cozinha Piloto

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

## CARDÁPIO MÊS: **OUTUBRO** / 2023 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA – 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
<b>CAFÉ DA MANHÃ BERÇÁRIO</b> 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	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 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%	
<b>ALMOÇO</b> 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	
<b>CAFÉ DA TARDE</b> BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melão	Tangerina	Uva	Banana	Mamão	
<b>JANTAR</b> 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	
<b>KCAL/ Dia(Calorias)</b>	854,79	540,08	751,69	624,76	726,23	699,51
<b>Carboidratos (g)</b>	86,51	82,68	109,74	92,10	124,78	99,16
<b>Proteínas (g)</b>	33,36	19,99	34,49	27,60	23,82	27,85
<b>Lipídios (g)</b>	42,29	14,91	19,18	17,09	14,92	21,68
<b>Vitamina A (mcg)</b>	348,43	19617,01	121,82	234,26	638,56	4192,02
<b>Vitamina C (mg)</b>	67,22	65,98	35,36	17,26	69,46	51,06
<b>Sódio (mg)</b>	715,71	528,55	724,19	545,64	443,47	591,51
<b>Cálcio (mg)</b>	263,12	246,50	262,45	216,17	249,43	247,53
<b>Ferro (mg)</b>	4,16	2,25	2,93	3,04	2,95	3,07

### Não liquidificar os alimentos.

**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 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

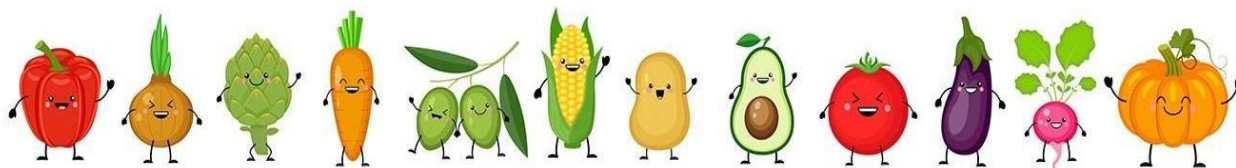




# Cozinha Piloto

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

## CARDÁPIO MÊS: **OUTUBRO** / 2023 (CRECHE) CRECHE NOSSA SENHORA – 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
<b>CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO</b> 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 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			
<b>ALMOÇO</b> 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	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>CAFÉ DA TARDE</b> BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melão	Goiaba	Tangerina			
<b>JANTAR</b> 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	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	714,03	808,62	647,66			723,44
<b>Carboidratos (g)</b>	114,00	93,65	90,24			99,3
<b>Proteínas (g)</b>	30,17	28,13	29,63			29,31
<b>Lipídios (g)</b>	15,56	36,70	19,26			23,84
<b>Vitamina A (mcg)</b>	199,41	340,34	297,00			278,92
<b>Vitamina C (mg)</b>	57,14	129,11	47,55			77,93
<b>Sódio (mg)</b>	541,50	662,03	595,68			599,74
<b>Cálcio (mg)</b>	220,89	249,56	248,70			239,72
<b>Ferro (mg)</b>	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 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 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.

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 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