



Cozinha Piloto

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

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



Horário Das Refeições	2ª Feira 06/11/2023	3ª Feira 07/11/2023	4ª Feira 08/11/2023	5ª Feira 09/11/2023	6ª Feira 10/11/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇÁRIO 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 morango	
ALMOÇO BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de carne bovina em isca acebolado + Salada de repolho com cenoura + Abacaxi	Arroz branco + Feijão preto + Carne suína acebolada + Salada de tomate com pepino + Melão	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango com quiabo + Salada de couve + Banana	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em cubos com mandiquinha salsa + Salada de alface + Maçã	Arroz branco + Feijão carioca + Sassami acebolado + Salada de almeirão + Morango	
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	Mamão	Uva	Tangerina	
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Macarronada com molho de frango e cenoura e brócolis	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, e chuchu	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e vagem) + Feijão Carioca	Sopa de feijão com macarrão, carne bovina em cubos, batata, cabotiá, abobrinha e chuchu	
KCAL/ Dia (Calorias)	711,98	726,58	721,22	731,11	751,85	728,55
Carboidratos (g)	97,41	77,42	113,82	117,09	115,56	104
Proteínas (g)	36,62	30,91	27,98	28,48	30,47	31
Lipídios (g)	20,25	32,70	18,94	17,13	18,98	22
Vitamina A (mcg)	282,08	469,68	282,27	132,12	182,00	269,63
Vitamina C (mg)	41,49	58,40	140,52	85,51	76,69	80,52
Sódio (mg)	604,27	681,01	564,14	582,34	755,49	637,45
Cálcio (mg)	229,87	254,14	241,91	238,85	246,42	242,24
Ferro (mg)	4,07	2,40	3,53	3,05	3,96	3,40

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



Horário Das Refeições	2ª Feira 13/11/2023	3ª Feira 14/11/2023	4ª Feira 15/11/2023	5ª Feira 16/11/2023	6ª Feira 17/11/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇÁRIO 7:10h às 7: 25h	Leite puro OU Fruta	Leite puro OU Fruta	FERIADO	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	FERIADO	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão Francês com manteiga + Leite batido com mamão	
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 ralada + Salada de beterraba + Melancia	Arroz branco + Feijão preto + Carne suína acebolada + Salada de almeirão + Melão	FERIADO	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em cubos com batata e cenoura + Salada de alface + Banana	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango acebolado + Salada de tomate + Pêra	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Abacaxi	Maçã	FERIADO	Pêra	Mamão	
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Polenta com carne moída bovina com cenoura	Macarronada com molho de frango e cenoura	FERIADO	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina isca, mandioquinha salsa, cenoura, abobrinha, cabotian	Arroz temperado com de carne moída com vagem, abobrinha e cenoura + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	723,05	758,43		639,90	747,65	717,26
Carboidratos (g)	107,24	84,13		103,92	86,04	27,77
Proteínas (g)	29,70	31,09		22,16	28,14	27,77
Lipídios (g)	20,59	33,36		16,02	33,26	25,81
Vitamina A (mcg)	13191,76	356,47		217,83	11484,63	6312,67
Vitamina C (mg)	26,56	85,47		19,66	79,08	52,69
Sódio (mg)	695,29	754,53		559,77	620,87	657,62
Cálcio (mg)	388,75	279,50		230,92	260,21	289,85
Ferro (mg)	3,62	2,53		3,56	2,29	3,00

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



Horário Das Refeições	2ª Feira 20/11/2023	3ª Feira 21/11/2023	4ª Feira 22/11/2023	5ª Feira 23/11/2023	6ª Feira 24/11/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇÁRIO 7:10h às 7: 25h	FERIADO	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	FERIADO	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 cacau 100%	
ALMOÇO BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	FERIADO	Arroz branco + Feijão carioca + Salsami ao molho com batata e cabotiá + Salada de almeirão + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Filé de tilápia com batata, pimentões e cenoura + Salada de rúcula + Manga	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de carne suína + Salada de alface e cenoura + Tangerina	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em isca acebolada + Salada de couve + Pera	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h as 13:15h MII-13:20h às 13:35h	FERIADO	Biscoito de polvilho + Leite batido com fruta	Banana	Goiaba	Uva	
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h as 15:15h MII-15:25h às 15:40h	FERIADO	Sopa de macarrão com carne bovina em isca, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Macarronada com molho de carne moída e brócolis	Escondidinho de mandioca com molho de frango sassami e cenoura	Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem e abobrinha + Feijão carioca	
KCAL/ Dia(Calorias)		659,67	722,07	775,79	705,16	715,67
Carboidratos (g)		109,85	120,95	110,09	103,02	29,20
Proteínas (g)		23,62	24,20	37,10	31,87	29,20
Lipídios (g)		14,30	17,29	20,89	19,21	17,92
Vitamina A (mcg)		290,10	19559,32	293,14	227,00	5092,39
Vitamina C (mg)		35,21	76,81	126,81	13,58	63,10
Sódio (mg)		564,66	730,50	604,69	656,83	639,17
Cálcio (mg)		230,70	260,83	241,31	226,56	239,85
Ferro (mg)		2,58	2,86	3,04	4,12	3,15

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



Horário Das Refeições	2ª Feira 27/11/2023	3ª Feira 28/11/2023	4ª Feira 29/11/2023	5ª Feira 30/11/2023	6ª Feira 01/12/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇÁRIO 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 morango	Pão Francês com manteiga + Leite com mamão	Biscoito de polvilho + Vitamina de mamão, maçã e banana	
ALMOÇO BI, BII e MII- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h	Arroz branco + Feijão carioca + Carne em tiras acebolada + Salada de acelga + Melancia	Arroz branco + feijão preto + Carne moída refogada com vagem e cenoura + Salada tomate + Abacaxi	Arroz Branco + Feijão Carioca + Picadinho de carne suína acebolada + Salada De couve+ Uva	Arroz Branco + Feijão Carioca + Carne bovina em tiras com batata e cenoura + Salada alface + Morango	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango acebolado + Salada de repolho com cenoura + Maçã	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MII- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melão	Goiaba	Mamão	Laranja cortada em 4 partes	Melancia	
JANTAR BI, BII e MII- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Polenta com molho de frango e cenoura	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Macarronada com molho de carne moída e cenoura	Sopa de macarrão com frango, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	676,62	665,62	690,40	785,77	778,84	719,45
Carboidratos (g)	110,16	106,81	97,78	111,78	86,04	103
Proteínas (g)	25,15	22,61	33,27	37,86	35,39	31
Lipídios (g)	16,44	16,76	19,34	20,43	32,41	21
Vitamina A (mcg)	351,96	263,07	216,03	196,87	380,48	281,68
Vitamina C (mg)	27,21	95,36	73,29	102,11	19,87	63,57
Sódio (mg)	661,88	581,58	598,64	694,56	693,24	645,98
Cálcio (mg)	228,34	226,77	229,14	237,30	217,43	227,80
Ferro (mg)	3,45	17,23	3,48	4,42	3,61	6,44

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: **NOVEMBRO** / 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