



COZINHA PILOTO

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

CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO/ 2023 (CRECHE)
CRECHE MARCELO GOMES – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



rário 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 BERÇARIO 7:10h às 7: 25h					Leite puro OU Fruta	
CAFÉ DA MANHÃ MI - 7:10h às 7: 25h MII - 7:25h às 7:40h					Biscoito de polvilho + Vitamina de mamão, maçã e banana	
ALMOÇO BI, BII e MI- 10:00h às 10:15h MII-10:30h às 10:45h					Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango acebolado + Salada de repolho com cenoura + Maçã	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h as 13:15h MII-13:20h as 13:35h					Melancia	
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	
KCAL/ Dia (Calorias)					778,84	778,84
Carboidratos (g)					86,04	86,04
Proteínas (g)					35,39	35,39
Lipídios (g)					32,41	32,41
Vitamina A (mcg)					380,48	380,48
Vitamina C (mg)					19,87	19,87
Sódio (mg)					693,24	693,24
Cálcio (mg)					217,43	217,43
Ferro (mg)					3,61	3,61

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

CARDÁPIO MÊS: **DEZEMBRO**/ 2023 (CRECHE) CRECHE MARCELO GOMES – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 04/12/2023	3ª Feira 05/12/2023	4ª Feira 06/12/2023	5ª Feira 07/12/2023	6ª Feira 08/12/2023	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 + Picadinho de carne suína acebolada + salada de pepino com tomate + Melão	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de frango acebolado + Salada de beterraba + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Costela bovina em cubos com batata + Salada de Couve + Uva	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em tiras acebolada + salada de Rúcula + Tangerina	Arroz branco + feijão carioca + Carne suína acebolada + Salada de brócolis com couve-flor + Manga	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Pêra	
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Sopa de feijão com Macarrão, carne bovina Batata, cenoura, abobrinha e cabotiá	Macarronada com molho de carne bovina moída e cenoura	Escondidinho de batata com recheio de frango e cenoura	Torta de liquidificador com recheio de carne moída e cenoura ralada	Sopa de macarrão com isca de carne bovina, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	
KCAL/ Dia (Calorias)	716,48	640,34	686,58	852,72	633,16	705,86
Carboidratos (g)	105,57	87,74	111,08	90,89	91,11	97,28
Proteínas (g)	31,98	20,04	26,56	40,22	25,92	28,94
Lipídios (g)	19,17	23,64	16,23	36,60	18,59	22,85
Vitamina A (mcg)	351,09	278,60	213,13	52179,48	237,98	10652,06
Vitamina C (mg)	24,19	44,63	32,31	108,49	50,95	52,11
Sódio (mg)	654,43	727,90	552,25	762,67	757,07	690,86
Cálcio (mg)	228,20	241,00	250,47	262,56	314,76	259,4
Ferro (mg)	4,59	2,92	3,13	3,92	3,96	3,7

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

CARDÁPIO MÊS: **DEZEMBRO**/ 2023 (CRECHE) CRECHE MARCELO GOMES – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 11/12/2023	3ª Feira 12/12/2023	4ª Feira 13/12/2023	5ª Feira 14/12/2023	6ª Feira 15/12/2023	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 morango	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 frango acebolado + Salada de beterraba + Melão	Arroz branco + Feijão carioca + Carne bovina em isca com mandioca + Salada de Repolho + Pêra	Arroz branco + Feijão carioca + Carne moída refogada com cenoura + Salada de Alface + mamão	Arroz branco + Feijão carioca + Frango acebolado com quiabo + Salada de rúcula + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Picadinho de carne suína acebolado + Salada de couve + maçã	
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h as 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Manga	Vitamina de mamão, maçã e banana + Biscoito de polvilho	Banana	Manga	Pêra	
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Macarronada com molho de brócolis e carne bovina moída	Escondidinho de batata com molho de frango e cenoura	Risoto de carne suína, vagem e cenoura + Feijão carioca	Sopa de macarrão com carne bovina em isca, abobrinha, cenoura, batata e chuchu	Arroz temperado com carne moída, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	702,74	666,22	827,08	647,56	725,68	713,86
Carboidratos (g)	111,53	105,38	115,26	95,37	89,41	103,39
Proteínas (g)	27,62	28,14	37,07	25,42	38,06	31,26
Lipídios (g)	16,83	15,65	24,03	18,51	24,30	19,86
Vitamina A (mcg)	389,67	353,13	252,08	19577,83	404,45	4195,43
Vitamina C (mg)	26,14	106,04	71,35	77,61	36,15	63,46
Sódio (mg)	623,09	583,90	749,66	626,73	711,45	658,97
Cálcio (mg)	272,32	222,29	379,34	278,69	275,78	285,68
Ferro (mg)	3,41	3,25	4,81	3,54	3,45	3,69

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 – 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

CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO/ 2023 (CRECHE)
CRECHE MARCELO GOMES – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 18/12/2023	3ª Feira 19/12/2023	4ª Feira 20/12/2023	5ª Feira 21/12/2023	6ª Feira 22/12/2023	Média
CAFÉ DA MANHÃ BERÇARIO 7:10h às 7: 25h	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 cacau 100%	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 + Carne suína acebolada + Salada de Beterraba + Abacaxi	Arroz branco + Feijão carioca + Carne moída refogada com vagem e cenoura +Salada de couve flor e brócolis + Maçã	Arroz branco+ Feijão carioca + Filé de tilápia em molho com batata, cenoura e pimentões+ Abobrinha refogada + Manga			
CAFÉ DA TARDE BI, BII e MI- 13:00h às 13:15h MII-13:20h às 13:35h	Melão	Laranja cortada em 4 partes	Goiaba			
JANTAR BI, BII e MI- 15:00h às 15:15h MII-15:25h às 15:40h	Polenta com molho de frango sassami e cenoura	Macarronada com molho de frango e cenoura	Risoto de carne moída com cenoura, abobrinha e vagem + Feijão carioca			
KCAL/ Dia(Calorias)	612,46	797,19	852,40			
Carboidratos (g)	91,38	115,45	96,10		100,98	
Proteínas (g)	26,25	31,93	31,84		30,01	
Lipídios (g)	16,40	23,38	38,40		26,06	
Vitamina A (mcg)	194,90	459,56	306,10		320,19	
Vitamina C (mg)	43,19	26,96	52,96		41,04	
Sódio (mg)	538,48	819,89	707,16		688,51	
Cálcio (mg)	228,99	247,64	253,54		243,39	
Ferro (mg)	2,82	4,42	3,56		3,6	

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

CARDÁPIO MÊS: **DEZEMBRO**/ 2023 (CRECHE) CRECHE MARCELO GOMES – ENSINO INFANTIL (7 a 11 meses) e (1 a 3 anos)



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.

CRONOGRAMA DOS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES – CRECHE MARCELO GOMES

PERÍODOS	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