|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - Campina das Missões/RS** |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO CRECHE ESTRELINHA** | **Nutrição Diária:**70%**Faixa Etária:**4 meses a 2 anos**AlunosAtendidos:**. | **Categoria:** Creche**Refeições:** Desjejum/Café da Manh, Almoço e Lanche da Tarde**Período:** Mês de junho, julho, agosto e setembro / 2025 (semana 1 e 3) | **Responsável(eis):**GABRIELA MULLER DOS PASSOS: CRN: 02/6163 |
| **SEMANA 1 E 3** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| Desjejum/Café da Manhã | **Leite / Banana ou mamão / ovo cozido ou omelete** | **Leite / Morango ou Mamão/ ovo cozido ou omelete / iogurte natural** | **Leite /Mamão ou Banana / pão + creme de leite (nata)** | **Leite / Banana ou Mamão/ Queijo, prato / iogurte natural** | **Leite /Banana ou Maçã / ovo cozido ou omelete** |
| Almoço | **Arroz cozido, Feijão preto, Carne moída ao molho/ polenta+ salada de Cenoura e brócolis.** | **Arroz cozido, Feijão preto, Batatinha ou batata doce cozida + Frango ao molho + salada beterraba e couve flor.** | **Macarrão cozido, Frango ao molho, Lentilha cozida + Arroz + salada de Beterraba e brócolis.** | **Arroz Carreteiro, Feijão, preto, cozido, batata doce cozida + Repolho, branco + brócolis.** | **Arroz cozido, legumes refogados (Cenoura, Abóbora, Batata) Carne picada com molho, Feijão preto, salada de couve flor.** |
| Lanche da Tarde | **Rosquinha / fruta / carreteiro / iogurte natural** | **Sopa de legumes / fruta** | **Melancia, crua e guisado com batatinha / rosquinha** |  **Polenta com molho de frango/ fruta** | **Sopa de legumes e massa / fruta** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Composição nutricional**  | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| **Média semanal** | 1.293,24 | 176,66 | 60,91 | 44,63 | 20,12 | 141,51 | 81,55 | 603,74 | 6,69 | 170,02 | 9,16 | 838,41 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO CRECHE ESTRELINHA** | **Nutrição Diária:**70%**Faixa Etária:**4 meses a 2 anos**AlunosAtendidos:** | **Categoria:** Creche**Refeições:** Desjejum/Café da Manhã, Almoço e Lanche da Tarde**Período:** Mês de junho, julho, agosto e setembro / 2025 (semana 2 e 4) | **Responsável(eis):**GABRIELA MULLER DOS PASSOS: CRN: 02/6163 |

|  |
| --- |
| **SEMANA 2 E 4** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| Desjejum/Café da Manhã | **Leite + Pão de leite / francês, Creme de Leite (nata) + Banana****Energia: 348 kcal** | **Leite + Morango, ovo cozido ou omelete****Energia: 179,25 kcal** | **Leite + Banana, + ovo cozido ou omelete / iogurte natural****Energia: 274,65 kcal** | **Leite + Mamão, Formosa + Queijo, prato****Energia: 217,25 kcal** | **Leite + Morango + Mamão, Pão de leite / francês, Creme de Leite (nata)****Energia: 255,76 kcal** |
| Almoço | **Arroz cozido, Feijão preto, cozido, Carne, bovina cozida e Repolho, branco, cru** | **Batatinha + Arroz+ Lentilha, cozida e Frango ao molho + beterraba cozida** | **Macarrão cozido, Carne moída ao molho + Arroz cozido, Feijão preto, cozido e salada de cenoura** | **Arroz + Frango ao molho, Repolho, branco, cru e Abóbora** | **Arroz, tipo 1, cozido, Feijão, preto, cozido, Batatinha / purê/ polenta + Frango ao molho + beterraba** |
| Lanche da Tarde | Sopa de legumes / fruta  | **Batatinha com guisado / fruta** | **Arroz carreteiro / fruta / iogurte natural** | **Sopa de legumes / fruta** | **Polenta com frango / fruta** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| Média semanal | 1.166,12 | 158,92 | 60,24 | 36,62 | 17,12 | 110,13 | 70,42 | 467,64 | 5,73 | 140,13 | 8,52 | 827,42 |