

CARDÁPIO - CRECHE e PRÉ- ESCOLA  
 MODALIDADE DE ENSINO (Educação Infantil)  
 ZONA (urbana)  
 FAIXA ETÁRIA (1- 3 anos) ou (4- 5 anos)  
 PERÍODO (parcial ou integral) Horário: 14:30 Hs



## NOVEMBRO

Segunda-feira 31/10/2022	Terça-feira 1/11/2022	Quarta-feira 2/11/2022	Quinta-feira 3/11/2022	Sexta-feira 4/11/2022
Suco de Laranja com Couve/ Biscoito Papa Ovo (Consistência: Líquida/Geral)	Frapê de Morango (Polpa de Morango, Leite em Pó e Beterraba)/ Biscoito "Papa Ovo" (Consistência: Líquida/Geral)	FERIADO NACIONAL	Vitamina "Colorida" de Banana (Leite em Pó, Banana e Beterraba) /Biscoito de Polvilho (Consistência: Líquida/Geral)	Salada de Frutas com Leite em Pó (Maçã, Banana, Mamão, Laranja e Leite em Pó) (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 149,09 Kcal/ Carboidrato: 20,65 g / Gordura Total: 4,90 g/ Proteína: 4,86 g/ Vitamina A: 11,02 RE/ Vitamina C: 30,97 mg/Ca: 158,17 mg Ferro: 0,30 mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 153,07 Kcal/ Carboidrato: 22,62 g / Gordura Total: 5,25 g/ Proteína: 4,96 g/ Vitamina A: 12,44 RE/ Vitamina C: 30,98 mg/Ca: 159,74 mg/Ferro: 0,34 mg				
Segunda-feira 7/11/2022	Terça-feira 8/11/2022	Quarta-feira 9/11/2022	Quinta-feira 10/11/2022	Sexta-feira 11/11/2022
Mingau de Fubá com Banana (Leite em Pó, Fubá e Banana) (Consistência: Pastosa)	Salada de Frutas (Maçã, Banana, Mamão e Laranja) com Iogurte Natural e Geleia (Consistência: Geral)	Vitamina de Banana e Mamão com Aveia (Leite em Pó, Banana, Mamão e Aveia) (Consistência: Líquida)	Suco de Laranja/ Biscoito "Papa- Ovo" (Consistência: Líquida/Geral)	Mingau de Aveia com Banana (Leite em Pó, Aveia e Banana) (Consistência: Pastosa)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 161,59Kcal/ Carboidrato: 24,00 g / Gordura Total: 5,23g/ Proteína: 5,86 g/ Vitamina A: 13,79 RE/ Vitamina C: 22,69 mg/Ca: 182,36 mg Ferro: 0,31mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 164,52Kcal/ Carboidrato: 24,53g / Gordura Total: 5,32 g/ Proteína: 5,89 g/ Vitamina A: 14,17 RE/ Vitamina C: 22,69mg/Ca: 182,80mg Ferro: 0,32mg				
Segunda-feira 14/11/2022	Terça-feira 15/11/2022	Quarta-feira 16/11/2022	Quinta-feira 17/11/2022	Sexta-feira 18/11/2022
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Iogurte Natural com Geleia de Frutas/Biscoito de Polvilho (Consistência: Cremosa/Geral)	Mingau de Aveia com Banana (Leite em Pó, Aveia e Banana) (Consistência: Pastosa)	Suco de Laranja/Biscoito "Caseiro" Doce (Consistência: Líquida/Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 147,74Kcal/ Carboidrato: 21,79 g / Gordura Total: 4,80g/ Proteína: 5,36 g/ Vitamina A: 13,79 RE/ Vitamina C: 22,69 mg/Ca: 182,36 mg Ferro: 0,31mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 157,50Kcal/ Carboidrato: 23,54g / Gordura Total: 5,11 g/ Proteína: 5,89 g/ Vitamina A: 14,17 RE/ Vitamina C: 22,69mg/Ca: 182,80mg Ferro: 0,32mg				
Segunda-feira 21/11/2022	Terça-feira 22/11/2022	Quarta-feira 23/11/2022	Quinta-feira 24/11/2022	Sexta-feira 25/11/2022
Iogurte Natural Batido com Banana (Consistência Cremosa)	Vitamina de Banana, Mamão e Aveia (Consistência: Líquida/Geral)	Salada de Frutas (Maçã, Banana, Mamão e Laranja) (Consistência: Geral)	Suco de Maçã com Limão/ Biscoito de Polvilho (Consistência Líquida/ Geral)	Mingau de Aveia com Banana (Leite em Pó, Aveia e Banana) (Consistência: Pastosa)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 139,69 Kcal/ Carboidrato: 21,77 g / Gordura Total:4,33 g/ Proteína: 4,87 g/ Vitamina A: 13,96 RE/ Vitamina C: 15,76 mg/Ca: 149,23 mg Ferro: 0,25mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 142,62Kcal/ Carboidrato: 22,29 g / Gordura Total: 4,43 g/ Proteína: 4,89 g/ Vitamina A: 14,33 RE/ Vitamina C: 15,77 mg/Ca: 149,65 mg Ferro: 0,26mg				
Segunda-feira 28/11/2022	Terça-feira 29/11/2022	Quarta-feira 30/11/2022	Quinta-feira 1/12/2022	Sexta-feira 2/12/2022
Suco de Laranja com Couve/ Biscoito "Caseiro" Doce (Consistência Líquida/Geral)	Vitamina "Colorida" de Banana (Leite em Pó, Banana, Beterraba)/ Biscoito "Papa Ovo" (Consistência: Líquida/Geral)	Salada de Frutas com Leite em Pó (Maçã, Banana, Mamão e Laranja e Leite em Pó) (Consistência: Geral)	Mingau de Fubá com Banana (Leite em Pó, Fubá e Banana) (Consistência: Pastosa)	Iogurte Natural com Geleia de Frutas/Biscoito de Polvilho (Consistência: Cremosa/Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 147,12Kcal/ Carboidrato: 22,27g / Gordura Total: 4,68g/ Proteína: 5,22 g/ Vitamina A: 40,75 RE/ Vitamina C: 23,98mg/Ca: 172,91 mg Ferro:0,49 mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 152,97Kcal/ Carboidrato: 23,32 g / Gordura Total: 4,86 g/ Proteína: 5,27 g/ Vitamina A: 41,50RE/ Vitamina C: 23,99mg/Ca: 173,75mg Ferro: 0,52mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES