

CARDÁPIO MAIO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2024



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA 01/05	QUINTA 02/05	SEXTA 03/05
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h				Pão dog c/ margarina Leite caramelado Kcal: 165 CHO: 20,4g PTN: 6,8g LÍP: 6,7g	Bolo laranja Chá Kcal: 123 CHO: 21,4g PTN: 1,6g LÍP: 4g
ALMOÇO - 10:30h			<u>FERIADO</u>	Arroz/ Feijão com caldo Quirera com carne em iscas Tomate Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	Arroz/Feijão com caldo Macarrão com carne moída Abobrinha cozida Laranja Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g
COLAÇÃO – 14:00 – 14:30h				Mamão Kcal: 78 CHO: 19,7g LIP:0,2g PTN: 1,4g	Maçã Kcal: 83 I CHO: 20,4g PTN: 0,4g LIP: 0,6g
LANCHE DA TARDE – 15:30h				Pão dog c/ margarina Chá Kcal: 165 CHO: 20,4g PTN: 6,8g LÍP: 6,7g	Bolo laranja Chá Kcal: 123 CHO: 21,4g PTN: 1,6g LÍP: 4g

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043/P

Júlio MeLO
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Nutricionista Quadro Técnico (QT):
GISELE MARTINS DOS SANTOS
CRN 8 16124/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM

CARDÁPIO MAIO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2024



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÃO	SEGUNDA 06/05	TERÇA 07/05	QUARTA 08/05	QUINTA 09/05	SEXTA 10/05
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h	Pão dog c/ margarina Achocolatado Kcal: 194 CHO: 37g PTN: 4,6g LÍP: 3,17g	logurte com cereal Kcal: 138 CHO: 28,9g PTN: 2,2g LÍP: 2,2g	Pão francês c/ requeijão Chá Kcal: 103 CHO: 19,5g PTN: 2,1g LÍP: 1,8g	Bolo Fubá Leite Kcal: 123 CHO: 21,4g PTN: 1,6g LÍP: 4g	Pão dog c/ com manteiga Leite caramelado Kcal: 194 CHO: 37g PTN: 4,6g LÍP: 3,17g
ALMOÇO - 10:30h	Arroz Feijão com caldo Carne em iscas Legumes ensopados (batata, chuchu) Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	Arroz /Feijão com caldo Frango ao molho Cenoura ensopadas Abobrinha e couve Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	Arroz/ Feijão com caldo Quirera com carne em iscas Tomate Beterraba bem cozida Laranja picadinha Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	Arroz /Feijão com caldo Frango ao molho Cenoura e batata ensopadas Abobrinha refogada Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	Arroz/Feijão com caldo viradinho de carne moída Chuchu e cozidos Laranja picadinha Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g
COLAÇÃO – 14:00 – 14:30h	Maçã Kcal: 83Kcal CHO: 20,4g PTN: 0,4g LIP: 0,6g	Mamão Kcal: 78 CHO: 19,7g LIP:0,2g PTN: 1,4g	Bolacha Maisena Kcal: 144Kcal CHO: 23g LIP: 2,9g PTN: 2,6g	Banana Kcal: 59 CHO:14,2g PTN: 0,9g LIP: 0,1g	Maçã Kcal: 83Kcal CHO: 20,4g PTN: 0,4g LIP: 0,6g
LANCHE DA TARDE – 15:30h	Pão dog c/ margarina Achocolatado Kcal: 194 CHO: 37g PTN: 4,6g LÍP: 3,17g	Mingau de aveia Maçã raspadinha Kcal: 152,5 CHO: 28,2g PTN: 4,4g LÍP: 2,7g	Pão francês c/ requeijão Chá Kcal: 103g CHO: 19,5g PTN: 2,1g LÍP: 1,8g	Bolo Fubá Leite Kcal: 123 CHO: 21,4g PTN: 1,6g LÍP: 4g	Pão dog c/ com manteiga Leite caramelado Kcal: 194 CHO: 37g PTN: 4,6g LÍP: 3,17g

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043/P

Júlio MeLO
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Nutricionista Quadro Técnico (QT):
GISELE MARTINS DOS SANTOS
CRN 8 16124/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM

CARDÁPIO MAIO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2024



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h	Pão dog c/ margarina Chá Kcal: 194 CHO: 37g PTN: 4,6g LÍP: 3,17g	Mamão em pedaços pequenos + logurte Kcal: 138 CHO: 28,9g PTN: 2,2g LÍP: 2,2g	Pão doce Chá Kcal:145 CHO: 19,85 PTN: 2,42g LIP: 6,4g	Bolo banana com aveia Chá Kcal: 123 CHO: 21,4g PTN: 1,6g LÍP: 4g	Pão francês c/ manteiga Achocolatado 50% Kcal: 103g CHO: 19,5g PTN: 2,1g LÍP: 1,8g
ALMOÇO - 10:30h	Arroz/Feijão com caldo Carne em iscas com mandioca Maçã raspadinha Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	Arroz /Feijão com caldo Frango ao molho Abobrinha, cenoura e batata ensopadas Abacaxi Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	Arroz/Feijão com caldo Macarrão com carne moída Chuchu e abobrinha cozidos Suco de maracujá Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	Arroz/Feijão com caldo Almôndegas ao molho Purê de batata Kcal: 246 CHO: 30,8g PTN: 16,2g LÍP: 6,4g	Arroz/ Feijão com caldo Polenta cremosa com carne em iscas Abobrinha refogada Maçã raspadinha Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g
COLAÇÃO – 14:00 – 14:30h	Banana Kcal: 59 CHO:14,2g PTN: 0,9g LIP: 0,1g	Mamão Kcal: 78 CHO: 19,7g LIP:0,2g PTN: 1,4g	Laranja Kcal:45 CHO:11,5 g PTN:1,0g LIP: 0,1g	Maçã Kcal: 83 CHO: 20,4g PTN: 0,4g LIP: 0,6g	Bolacha Maisena Kcal: 144 CHO: 23g LIP: 2,9g PTN: 2,6g
LANCHE DA TARDE – 15:30h	Pão dog c/ margarina Chá Kcal: 194 CHO: 37g PTN: 4,6g LÍP: 3,17g	Mingau de aveia Maçã raspadinha Kcal: 152,5 CHO: 28,2g PTN: 4,4g LÍP: 2,7g	Pão doce Chá Kcal:145 CHO: 19,85 PTN: 2,42g LIP: 6,4g	logurte c/ cereal Kcal: 138 CHO: 28,9g PTN: 2,2g LÍP: 2,2g	Mingau de chocolate (50%) Banana Kcal: 152,5 CHO: 28,2g PTN: 4,4g LÍP: 2,7g

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043/P

Julio MeLO
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Nutricionista Quadro Técnico (QT):
GISELE MARTINS DOS SANTOS
CRN 8 16124/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM

CARDÁPIO MAIO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2024



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h	Pão francês c/ requeijão Achocolatado 50% Kcal: 103 CHO: 19,5g PTN: 2,1g LÍP: 1,8g	logurte com cereal Kcal: 138 CHO: 28,9g PTN: 2,2g LÍP: 2,2g	Pão dog manteiga Chá Kcal: 165 CHO: 20,4g PTN: 6,8g LÍP: 6,7g	Bolo banana com aveia Suco de laranja Kcal: 123 CHO: 21,4g PTN: 1,6g LÍP: 4g	Pão francês c/ margarina Leite caramelado Kcal: 103 CHO: 19,5g PTN: 2,1g LÍP: 1,8g
ALMOÇO - 10:30h	Arroz/feijão com caldo Carne bovina em iscas ao molho Cenoura e batata ensopadas. Kcal: 269 CHO: 32,2g PTN: 18,2g LÍP: 7,8g	Arroz/Feijão com caldo Frango ao molho Abobrinha, cenoura e batata ensopadas Laranja picadinha Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	Arroz/Feijão com caldo Macarrão com carne moída Abobrinha cozida Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	Arroz/ Feijão com caldo Sopa de frango com mandioca Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	Arroz/ Feijão com caldo Polenta cremosa com carne moída Abobrinha refogada Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g
COLAÇÃO – 14:00 – 14:30h	Maçã Kcal: 83 CHO: 20,4g PTN: 0,4g LIP: 0,6g	Banana Kcal: 59 CHO:14,2g PTN: 0,9g LIP: 0,1g	Mamão Kcal: 78 CHO: 19,7g LIP:0,2g PTN: 1,4g	Laranja Kcal:45 CHO:11,5 g PTN:1,0g LIP: 0,1g	Banana Kcal: 59 CHO:14,2g PTN: 0,9g LIP: 0,1g
LANCHE DA TARDE – 15:30h	Pão francês c/ requeijão Achocolatado 50% Kcal: 103 CHO: 19,5g PTN: 2,1g LÍP: 1,8g	Pão dog c/ manteiga Chá Kcal: 165 CHO: 20,4g PTN: 6,8g LÍP: 6,7g	Pão dog manteiga Chá Kcal: 165 CHO: 20,4g PTN: 6,8g LÍP: 6,7g	Bolo banana com aveia Suco de laranja Kcal: 123 CHO: 21,4g PTN: 1,6g LÍP: 4g	Mingau de aveia Maçã raspadinha Kcal: 152,5 CHO: 28,2g PTN: 4,4g LÍP: 2,7g

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043/P

Júlio MeLO
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Nutricionista Quadro Técnico (QT):
GISELE MARTINS DOS SANTOS
CRN 8 16124/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM

CARDÁPIO MAIO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2024



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h	Pão dog c/ margarina Achocolatado 50% Kcal: 103 CHO: 19,5g PTN: 2,1g LÍP: 1,8g	Pão doce Chá Kcal:145 CHO: 19,85 PTN: 2,42g LIP: 6,4g	Torta de Frango com legumes Leite Caramelado Kcal: 148 CHO: 11,62 PTN: 10,46 LIP: 6,46		
ALMOÇO - 10:30h	Arroz/Feijão com caldo Carne em iscas Cenoura e batata ensopadas Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	Arroz /Feijão com caldo Frango ao molho Abobrinha e batatas ensopadas Laranja picadinha Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	Arroz/Feijão com caldo Macarrão com carne moída Abobrinha cozida Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>FERIADO</u>	<u>RECESSO</u>
COLAÇÃO – 14:00 – 14:30h	Banana Kcal: 59 CHO:14,2g PTN: 0,9g LIP: 0,1g	Mamão Kcal: 78 CHO: 19,7g LIP:0,2g PTN: 1,4g	Maçã Kcal: 83 CHO: 20,4g PTN: 0,4g LIP: 0,6g		
LANCHE DA TARDE – 15:30h	Pão dog c/ margarina Achocolatado 50% Kcal: 103 CHO: 19,5g PTN: 2,1g LÍP: 1,8g	Mingau de chocolate (50%) Banana amassada Kcal: 152,5 CHO: 28,2g PTN: 4,4g LÍP: 2,7g	Torta de Frango com legumes Leite Caramelado Kcal: 148 CHO: 11,62 PTN: 10,46 LIP: 6,46		

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043/P

Julio Meilo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Nutricionista Quadro Técnico (QT):
GISELE MARTINS DOS SANTOS
CRN 8 16124/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM



Informações Nutricionais:

Creche – Período Integral (70% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Creche	7 - 11 meses	475	65 a 77	12 a 18	13 a 18	350	35	182	5
	1 - 3 anos	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. Dietary Reference Intakes para Vitamina C (2000); Dietary Reference Intakes para Vitamin A e ferro (2001); Dietary Reference Intakes para Calcio (2011). *Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado, amassado, picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno.

Cardápio poderá sofrer alterações c/ relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação, excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar, intercorrências com a entrega.

O uso dos hortifrutis deve ser de acordo com a data de recebimento e permissibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio.

Observações:

As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar. Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrutis pelo grau de maturação, excepcionalidade que possam ocorrer na unidade escolar e intercorrências com as entregas.

Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:
§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043/P

Julio Meiro
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Nutricionista Quadro Técnico (QT):
GISELE MARTINS DOS SANTOS
CRN 8 16124/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P