

MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO MARÇO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2025

REFEIÇÃO				QUINTA	SEXTA
				06/03	07/03
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h				Pão dog com requeijão Leite com cacau 50%	Pão francês com margarina Chá
ALMOÇO - 10:00h				Arroz /feijão com caldo Carne em iscas Polenta Brócolis	Arroz/feijão com caldo Arroz/feijão com caldo Frango ao molhocombatata e cenoura Beterraba cozida
COLAÇÃO – 13:00h				Banana	Mamão
LANCHE DA TARDE- 14:30h				Pão dog com manteiga Leite com cacau 50%	Pão francês com margarina Chá



[@merendaescolarsengés](https://www.instagram.com/merendaescolarsengés)

MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO MARÇO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2025

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h	Pão Francês com requeijão Chá	Pão dog com manteiga Leite com cacau 50%	Pão francês com margarina Chá	Torta tradicional de frango Chá	Pão dog com margarina Leite com cacau 50%
ALMOÇO - 10:00h	Arroz com milho/feijão com caldo Almôndegas ao molho Purê de batata Abobrinha refogada	Arroz /feijão com caldo Quirera com pernil suíno Brócolis refogado	Arroz/feijão com caldo Carne em iscas ao molho com mandioca Beterraba cozida	Arroz/feijão com caldo Frango ao molho Polenta Couve- flor refogada	Arroz/feijão com caldo Carne moída ao molho com batata Cenoura refogada
COLAÇÃO – 13:00h	Banana	Laranja	Maçã	Mamão	Manga
LANCHE DA TARDE- 14:30h	Pão Francês com requeijão Chá	Mingau de aveia+banana	Pão francês com manteiga Chá	Torta tradicional de frango Suco de fruta (laranja ou maracujá)	Pão dog com requeijão Leite com cacau 50%



[@merendaescolarsengés](https://www.instagram.com/merendaescolarsengés)

MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO MARÇO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2025

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h	Pão dog com manteiga Leite com cacau 50%	Pão francês com Requeijão Chá	Pão dog com manteiga Leite com cacau 50%	Bolo de fubá Chá	Pão francês com margarina Chá
ALMOÇO - 10:00h	Arroz/feijão com caldo Macarrão com atum Cenoura refogada Salada de tomate	Arroz/feijão com caldo Carne moída com chuchu	Arroz/feijão com caldo Pernil suíno cozido com pimentão	Arroz/feijão com caldo Frango ao molho Brócolis cozido	Arroz/feijão com caldo Carne em iscas com batata
COLAÇÃO – 13:00h	Maçã	Banana	Mamão	Melão	Laranja
LANCHE DA TARDE- 14:30h	Pão dog com requeijão Achocolatado 50% cacau	Leite com cereal	Pão dog com margarina Suco de fruta (laranja ou maracujá)	Bolo de fubá Chá	Mingau Branco + Banana



[@merendaescolarsengés](https://www.instagram.com/merendaescolarsengés)

MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO MARÇO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2025

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h	Pão dog com margarina Chá	Pão francês com manteiga Leite com cacau 50%	Torta de atum Chá	Pão francês com carne moída Chá	Pão dog com requeijão Leite com cacau 50%
ALMOÇO - 10:00h	Arroz/feijão com caldo Almôndegas ao molho Polenta cremosa Repolho refogado	Arroz/feijão com caldo Frango ao molho Batata ao molho com cenoura	Arroz/feijão com caldo Carne em iscas com mandioca Couve flor refogada	Arroz/feijão com caldo Quirera com carne de suína Chuchu refogado	Arroz/feijão com caldo Viradinho de carne moída com abobrinha Beterraba Cozida
COLAÇÃO – 13:00h	Banana	Mamão	Laranja	Manga	Maçã
LANCHE DA TARDE- 14:30h	Pão dog com margarina Chá	Mingau de aveia+banana	Torta de atum Chá	Pão francês com carne moída Chá	Pão dog com requeijão Achocolatado 50% cacau



[@merendaescolarsengés](https://www.instagram.com/merendaescolarsengés)

MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO MARÇO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2025

REFEIÇÃO	SEGUNDA				
	31/03				
CAFÉ DA MANHÃ – 08:00h	Pão dog com manteiga Leite com cacau 50%				
ALMOÇO - 10:00h	Arroz/feijão com caldo Carne moída ao molho com milho verde Purê de batata				
COLAÇÃO – 13:00h	Maçã				
LANCHE DA TARDE- 14:30h	Pão dog com Requeijão Leite com cacau 50%				



[@merendaescolarsengés](https://www.instagram.com/merendaescolarsengés)



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 Cálcio (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 Nº06 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.



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO MARÇO CRECHE II e PRÉ
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – LYGIA MARA
2025

Março	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média Semana 1	533	70	32	13	19	318	320	4
Média Semana 2	503	58	27	18	32	240	236	3
Média Semana 3	709	75	27	33	33	367	268	3.6
Média Semana 4	636	73	32	23	25	187	292	4
Média Semana 5	763	82	34	33	20	200	536	3

REFERÊNCIA: TABELAS TACO, TUCUNDUVA, TBCA OU DIRETAMENTE COM TABELA NUTRICIONAL DO ALIMENTO.

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P



Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P

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

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM



[@merendaescolarsengés](https://www.instagram.com/merendaescolarsengés)