



## SMEC / DAE – CARDÁPIO CRECHES 01/2024 – FEVEREIRO / MARÇO\* CRECHES

|                                       | SEGUNDA   | TERÇA   | QUARTA  | QUINTA  | SEXTA   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>DESJEJUM</b><br>___:___            | - LEITE C/ CACAU<br>- PÃO C/ MANTEIGA   | - IOGURTE C/ BANANA<br>- BISCOITO CREAM<br>CRACKER  | - SUCO DE GOIABA<br>- PÃO C/ MANTEIGA   | - VITAMINA DE MAÇÃ E<br>PÊRA<br>- BISCOITO MAISENA  | - LEITE C/ CACAU<br>- ROSQUINHA DE<br>CHOCOLATE                                     |
| <b>ALMOÇO</b><br>___:___              | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- CARNE MOÍDA C/<br>CENOURA e TOMATE<br>- MACARRÃO<br>PARAFUSO<br>- PURÊ DE BATATA<br>DOCE | - ARROZ C/ OVO<br>- FEIJÃO<br>- CARNE DE PORCO<br>ENSOPADA<br>- PURÊ DE INHAME<br>- PURÊ DE LEGUMES<br>(cenoura, chuchu e<br>beterraba) | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- ISCAS DE FÍGADO<br>- FAROFA DE OVO c/<br>CENOURA<br>- PURÊ DE BATATA | - ARROZ<br>- FEIJÃO<br>- FILÉ DE FRANGO<br>GRELHADO<br>- VAGEM C/ OVOS<br>- SALADA (cenoura e<br>chuchu)<br>- CANJIQUINHA | - ARROZ C/ BRÓCOLIS<br>- FEIJÃO C/ BETERRABA<br>- CARNE ASSADA<br>- PURÊ DE ABÓBORA |
| <b>SOBREMESA</b>                      | GOIABA  | LARANJA   | MAÇÃ  | ABACAXI   | BANANA  |
| <b>LANCHE DA<br/>TARDE</b><br>___:___ | - MINGAU DE<br>MAISENA  | - SUCO DE GOIABA<br>- BISCOITO MAISENA  | - IOGURTE COM<br>BANANA   | - ROSQUINHA<br>- SUCO DE LARANJA C/<br>MAMÃO  | - IOGURTE COM MAÇÃ  |
| <b>JANTAR</b><br>___:___              | - SOPA DE<br>MACARRÃO C/<br>FEIJÃO  | - SOPA DE BATATA<br>DOCE, CENOURA E<br>CHUCHU   | - SOPA DE INHAME C/<br>CARNE  | - SOPA DE AIPIM C/<br>CARNE   | - CANJA DE GALINHA  |

| Informação nutricional/ dia** | 7 – 11 meses / 1 – 3 anos |         |         |         |         |         |        |        |        |         |
|-------------------------------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|
| Energia (Kcal)                | 1076,12                   | 1406,82 | 1012,35 | 1328,89 | 639,86  | 861,23  | 692,61 | 931,78 | 696,91 | 1003,48 |
| Carboidratos (g)              | 163,20                    | 210,29  | 148,25  | 195,53  | 77,74   | 111,30  | 88,62  | 122,30 | 102,15 | 150,68  |
| Proteínas (g)                 | 33,87                     | 44,92   | 28,50   | 38,02   | 34,55   | 44,92   | 33,14  | 43,19  | 26,98  | 38,04   |
| Lipídios (g)                  | 32,51                     | 43,75   | 34,70   | 45,06   | 21,74   | 27,22   | 23,22  | 30,60  | 20,82  | 29,32   |
| Vitamina A (mcg)              | 146,91                    | 198,44  | 61,85   | 74,91   | 1519,87 | 2257,73 | 67,38  | 80,86  | 100,98 | 149,70  |
| Vitamina C (mg)               | 55,79                     | 70,05   | 55,11   | 98,95   | 27,04   | 48,91   | 44,25  | 70,31  | 24,60  | 41,50   |
| Cálcio (mg)                   | 375,87                    | 514,18  | 244,95  | 313,23  | 244,08  | 309,47  | 183,54 | 237,26 | 312,84 | 453,57  |
| Ferro (mg)                    | 6,51                      | 8,42    | 3,14    | 4,36    | 5,43    | 7,11    | 4,10   | 5,44   | 2,78   | 4,35    |

\*CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO, \*\*Fonte: TACO/UNICAMP, IBGE e TBCA/USP.

Rebeca M. V. Viana  
Nutricionista  
CRN 14100210

Rafael Lavourinha Pinto  
Nutricionista  
CRN 06101332  
Matr. 12.06.3281