



MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO CRECHES – *Maternais e Etapas*

Planejamento semanal de refeições

MARÇO SEMANA 2	Segunda-feira 10/03/25	Terça-feira 11/03/25	Quarta-feira 12/03/25	Quinta-feira 13/03/25	Sexta-feira 14/03/25
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com margarina Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão com margarina Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão com margarina Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)
FRUTA	Manga	Banana	Laranja	Maçã	Mamão
ALMOÇO	Arroz + feijão Carne de panela com abóbora madura Salada (Repolho + cenoura)	Arroz + feijão Pernil suíno com cenoura e ervilha Salada (Pepino)	Arroz + feijão Moqueca de Peixe (filé de tilápia + pimentão colorido, tomate e cenoura) Salada (Alface)	Arroz + feijão Carne moída com batata e cenoura Salada (Abobrinha)	Arroz + feijão Frango ao molho branco com abobrinha e tomate Salada (Acelga)
LANCHE	Bolacha Leite com polpa de fruta	Pão com margarina Suco polpa de fruta	Bolo simples Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão com Carne moída Suco polpa de fruta	Bolacha Vitamina de frutas (Leite + banana e maçã) *sem adição de açúcar
Energia (Kcal)	728,60	753,05	763,26	720,05	855,48
Carboidrato (g)	106	118,73	109,13	112,61	127,81
Proteínas (g)	30,01	27,06	30,07	31,13	41,04
Lipídios (g)	20,16	19,65	22,93	16,35	20,51
Vit A (mcg)	730,70	340,52	469,04	391,52	315,79
Vit C (mg)	452	28,30	59,76	25,34	76,32
Ferro (mg)	4,28	4,05	5,89	4,84	4,85
Cálcio (mg)	330,70	197,03	416,82	192,12	438,83

* **Proporção de cacau** – 2 pacotes de cacau 100% (400g) para 1 pacote de 1,8 kg de achocolatado.

** **Para adoçar o leite e o suco com polpa de fruta** – de preferência utilize frutas mais adocicadas, como banana e maçã para bater com a polpa e diminuir/evitar o uso do açúcar.

*** **Porção de bolacha** – 4 unidades por criança.

Taina Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256

Taina Balduino

Nota: A fruta do dia poderá ser substituída caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. Caso haja excedente de hortifrúteis poderá ser acrescentado na vitamina de frutas, jantar dos bebês, saladas, refogados e no preparo das carnes, pode ocorrer mudanças nos hortifrúteis devido sazonalidade da produção e imprevistos com fornecedores.

Não é permitido ofertar açúcar e ultraprocessados às crianças menores de 3 anos (Resolução nº 06/2020)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

Obs: Alterações no cardápio deverão ser comunicadas às nutricionistas responsáveis para autorização.

Rua João Carniato nº 165 – Tel (14) 3386-1507
CEP. 18.890-037 – Taguaí – SP e-mail: cozinhapiloto@taguai.sp.gov.br



MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ - 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO CRECHES – *Bercários 1 e 2*

Planejamento semanal de refeições

MARÇO SEMANA 2	Segunda-feira 10/03/25	Terça-feira 11/03/25	Quarta-feira 12/03/25	Quinta-feira 13/03/25	Sexta-feira 14/03/25
CAFÉ DA MANHÃ	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno
FRUTA	Manga	Banana	Laranja	Maçã	Mamão
ALMOÇO	Arroz + feijão Carne de panela com abóbora madura Refogado (Repolho + cenoura)	Arroz + feijão Pernil suíno com cenoura e ervilha Salada/Refogado (Cenoura)	Arroz + feijão <i>Moqueca de Peixe</i> (filé de tilápia + pimentão colorido, tomate e cenoura) Salada/Refogado (Chuchu)	Arroz + feijão Carne moída com batata e cenoura Salada/Refogado (Abobrinha)	Arroz + feijão Frango com abobrinha e tomate Refogado (Acelga)
LANCHE	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno	Leite puro OU Fórmula infantil OU Leite materno
JANTAR	Sopa de Macarrão com Carne bovina e Legumes (cenoura, repolho e tomate)	Sopa de Fubá com Pernil suíno e Legumes (abóbora madura, chuchu e tomate)	Sopa de Feijão com Carne moída e Legumes (abobrinha, chuchu e cenoura)	Sopa de Arroz com Filé de tilápia e Legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Sopa de Batata com Frango e Legumes (abobrinha, cenoura e acelga)
Energia (Kcal)	551,12	606,17	528,89	545,57	538,13
Carboidrato (g)	69,97	78,89	63,37	71,20	64,97
Proteínas (g)	27,81	27,33	31,31	27,57	32,63
Lipídios (g)	17,39	20,42	16,93	16,83	16,44
Vit A (mcg)	540,66	489,41	390,03	398,91	383,40
Vit C (mg)	16,04	15,13	56,86	22,65	68,79
Ferro (mg)	3,02	2,85	3,96	3	2,67
Cálcio (mg)	373	370,42	400,45	370,39	387,66

***Mamadeiras - deverão conter leite puro**, sem adição de açúcar e quaisquer complementos adoçados. Quando utilizada fórmula infantil esta deverá ser diluída na proporção: 1 colher de medida nivelada para cada 30 ml de água. A mãe que estiver amamentando poderá enviar o leite materno congelado ou vir amamentar a criança.

*****Sopas – as sopas deverão conter mais alimentos (principalmente + legumes) e menos caldo**, de modo que não fiquem ralas, sustentem e sejam ricas em nutrientes. Poderão conter mais vegetais do que consta em cardápio se houver estoque disponível.

Não é permitido ofertar açúcar e ultraprocessados às crianças menores de 3 anos. (Resolução nº 06/2020)

*É recomendado que crianças menores de 6 meses sejam alimentadas **exclusivamente** com leite materno ou fórmula infantil, não sendo permitido leite de vaca e introdução de alimentos.* (OMS, 2023; Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos, 2019).

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

Sainá Balduino
Taina Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256

Rua João Carniato nº 165 – Tel (14) 3386-1507
CEP. 18.890-037 – Taguaí – SP e-mail: cozinhapiloto@taguai.sp.gov.br