**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEÃO – SC**

**CARDÁPIO 1 – 3 anos / JUNHO 2015**

**CRECHE MUNICIPAL CRIANÇA SAPECA**

Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira Média valor nutricional/dia

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DESJEJUN**  **8:00 hrs** | - Leite c/ achocolatado  - Pão doce | - Leite c/ café  - Pão com doce de fruta | - Leite c/ achocolatado  - Pão integral c/ margarina | - Leite c/ café  - Pão com doce de fruta | - Leite c/ achocolatado  - Pão integral c/ margarina | **- Kcal: 810,00kcal**  **- Carboidratos: 120,0g**  **- Proteínas: 28g**  **- Lipídios: 23g**  **- Vit.A: 350mg**  **- Vit.C: 45mg**  **- Magnésio: 87mg**  **- Ferro: 6mg**  **- Zinco: 3mg**  **- Cálcio: 315mg**  **- Fibras: 22g** |
| **ALMOÇO**  **11:00 hrs** | - Feijão  - Arroz  - Polenta  - Carne moída ao molho  - Alface e repolho | - Risoto c/ legumes  - Beterraba e cenoura  - Ovo mexido | - Arroz  - Feijão  - Polenta  - Carne suína assada  - Alface e cenoura | - Macarrão ao molho c/ carne moída  - Batata ao molho  - Ovo cozido  - Alface e tomate | - Arroz  - Feijão  - Mandioca cozida  - Coxa de frango ao molho  - Beterraba e cenoura |
| **LANCHE**  **13:00 hrs** | - Biscoito  - Chá | - Banana  - Laranja | - Banana  - Mamão | - Mamão  - Maçã | - Gelatina  - Maçã |
| **LANCHE**  **15:00 hrs** | - Sopa de feijão c/ massa e batatinha  - Pão | - Sopa branca de arroz, batatinha e legumes  - Pão | - Sopa de feijão c/ massa e batatinha  - Pão | - Sopa branca de arroz, batatinha e legumes.  - Pão | - Bolo de maçã ou fubá  - Laranja  - Bebida láctea |

----------------------------------------

Nutricionista Reges Costa

CRN10 – 2321

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VARGEÃO – SC**

**CARDÁPIO 7 – 11 MESES / JUNHO 2015**

**CRECHE MUNICIPAL CRIANÇA SAPECA**

Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira Média valor nutricional/dia

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DESJEJUN**  **8:00** | - Leite  - Pão doce | - Leite  - Pão com doce de fruta | - Leite  - Pão integral c/ margarina | - Leite  - Pão com doce de fruta | - Leite  - Pão integral c/ margarina | **- Kcal: 600,00kcal**  **- Carboidratos: 90,0g**  **- Proteínas: 20,0g**  **- Lipídios: 17g**  **- Vit.A: 361mg**  **- Vit.C: 40mg**  **- Magnésio: 48mg**  **- Ferro: 5,0mg**  **- Zinco: 2,0mg**  **- Cálcio: 200mg**  **- Fibras: -** |
| **ALMOÇO**  **11:00** | - Sopa de legumes (3 variedades) c/ arroz e frango  - Caldo de feijão | - Sopa de feijão c/ legumes (3 variedades) massa e carne suína | - Sopa de legumes (3 variedades) c/ arroz e frango  - Caldo de feijão | - Sopa de feijão c/ legumes (3 variedades) massa e carne suína | - Sopa de legumes (3 variedades) c/ arroz e frango  - Caldo de feijão |
| **LANCHE**  **13:00** | - Biscoito  - Leite quente | - Banana  - Laranja | - Maçã  - Mamão | - Banana  - Laranja | - Gelatina  - Banana |
| **LANCHE**  **15:00** | - Sopa de feijão c/ massa e batatinha | - Bolo de chocolate  - Suco natural de laranja | - Sopa branca de arroz, batatinha e legumes | - Sopa de feijão c/ massa  - Pão caseiro | - Bolo de maçã ou fubá  - Bebida láctea |

----------------------------------------

Nutricionista Reges Costa

CRN10 – 2321