

CARDÁPIO 2 SEMESTRE 2025 MODALIDADE DE ENSINO - CRECHE

ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA (1 a 5 anos)

PERÍODO (parcial e integral)

CRECHE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE PARCIAL	pão com margarina e leite	rosca com leite	cusculuz e leite	pão com margarina e leite	cusculuz e leite achocolatado
ALMOÇO	arroz, feijão, macarrão com carne moída e salada	arroz, feijão, picadinho de carne com legumes e fruta	arroz, feijão, frango ao molho e salada	arroz, feijão, picadinho de carne com legumes e fruta	arroz, feijão, frango ao molho e salada
LANCHE DA TARDE	pão com carne e suco	rosca com suco	biscoito com suco	torrada com suco	bolo com suco

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO 1: pão com margarina e leite

	Per capita	PER CAPTA DIA 120 alunos
Ingredientes	Creche e pré escola	
Margarina	2 g	240 g
Pão francês	50 g	120 unidades
leite em pó	20 g	2,5 kg
Água	120 ml	15 litros

Modo de preparo

- diluir o leite em água e ferver;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir o pão com 1 ponta de faca de margarina e o leite.

	Valor nutricional pão com leite											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
CRECHE E PRE ESCOLA	47	7,62	6,21	270	2,01	150	22	1,20	280	1,75	29	1,20

CARDÁPIO 2: cuscuz com leite

	per capita	Total dia 120 alunos
leite	20 g	2,5 KG
massa de milho	35 g	4 KG
margarina	2 g	240 G
água	120 ml	14 LITROS

Modo de preparo:

- Em uma bacia coloque a massa de milho e sal e coloque a água aos poucos.
- Com as mãos amasse o cuscuz bem forte para a massa sair entre os dedos, à massa não pode ficar muito mole.
- Coloque na cuscuzeira já preparada com água e deixa descansar por 20 minutos
- Leve ao fogo médio por 15 minutos
- Apague o fogo e deixe tampado ainda por 5 minutos
- Dilua o leite em água e ferva bem, coloca nas cumbucas e adicione o cuscuz e sirva.

CRECHE E PRE ESCOLA	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
	29,35	5,56	6,35	193	2,06	123,14	50	1,24	61,45	0,90	101,9	1,48

CARDÁPIO 3: arroz, feijão, macarrão com carne moída

ingredientes	creche e pré escola	per capta 170 alunos
alho	2,4 g	400 g
arroz	50 g	8 kg
feijão	15 g	2 kg
carne moída	20 g	3,5 kg
cebola	3 g	500 g
cheiro verde	1 g	200 g
colorau	0,3 g	51 g
extrato de tomate	6 g	900 G
macarrão	15 g	2,5 kg
óleo de soja	5 g	850 ml
sal	1 g	170 g

- Cozinhar o macarrão em água com óleo;
- Higienizar o cheiro verde, a melancia e o tomate. picar o cheiro verde e o tomate em cubos;
- Refogar a carne utilizando os temperos, a cebola, o colorau e o extrato de tomate. Acrescentar o tomate e deixar engrossar;
- Misturar ao macarrão, salpicar cheiro verde e servir .

	Valor nutricional do macarrão com carne moída											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamin A (Ug)	Vitamina C (mg)
PRE ESCOLA	42,21	11,69	6,05	270	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61

CARDÁPIO 4: picadinho de carne com legumes

ingredientes	per capita	per capta 170 alunos
arroz	50 g	8 kg
feijão	15 g	2 kg
alho	1 g	200 g
cebola	3 g	500 g
carne em pedaços	20 g	3,5 kg
colorau	0,5 g	85 g
batata	10 g	2 kg
cenoura	10 g	2 kg
óleo de soja	5 ml	850 ml
sal	1 g	170 g
cheiro verde	1 g	200 g
laranja	80 g	13 kg

Modo de Preparar:

- Preparar o arroz e o feijão como de costume;
- Higienizar e picar os legumes;
- Refogar a carne com os temperos, a cebola, e deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde;
- Servir o arroz, a carne, o feijão

Creche e pre escola	Valor nutricional picadinho de carne com legumes											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
	44,8	10,74	5,80	271,5	3,93	23,92	49,87	1,88	372,37	2,44	27,8	19,52

Cardápio 5: arroz, feijão e frango ao molho

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capita	170 alunos
arroz	50 g	8 kg
feijão	15 g	2 kg
alho	1 g	200 g
cebola	3 g	500 g
frango	105 g	18 kg
açafrão	0,3 g	50 g
óleo de soja	5 ml	850 ml
sal	1 g	170 g
cheiro verde	1 g	170 g
alface	10 g	2 kg
tomate	10 g	2 kg
banana	70 g	12 kg

Modo de Preparar:

- Higienizar o tomate e alface em água clorada, cortar em cubinhos e picar o alface, misturar.
- Deixar o feijão de molho de uma para o outro, escorrer a água e refogar junto aos temperos e cozinhar
- fazer o arroz como de costume, usando pouco sal e pouco óleo.
- Cortar o frango em cubos, refogar junto aos temperos e deixar cozinhar, mas deixando caldo.
- Servir, o arroz, feijão, o frango e a salada

Valor nutricional baião de dois e frango ao molho											
CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
42,33	11,79	6,38	273,92	2,02	29,39	36,36	0,78	348,02	0,95	109,13	17,85

CARDÁPIO 6: pão com carne e suco

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capta	Per capta 120 alunos
pão francês	50 g	120 unidades
alho	1 g	220 g
cebola	3 g	300 g
óleo	2 ml	240 ml
carne moída	20 g	2,5 kg
extrato de tomate	5 g	600 g
polpa de fruta	30 g	4 kg
açúcar	5 g	600 g

modo de preparo:

- Hidratar a proteína de soja com água morna, deixar descansar por uns minutos, escorrer a água
- Higienizar e cortar os temperos, ralar a cenoura
- Refogar a carne e a proteína de soja junto aos temperos, acrescentar a cenoura e o extrato de tomate.
- Recheiar os pães com o molho de carne. Fazer o suco como de costume e servir junto com o pão.
- **PROIBIDO ADOÇAR O SUCO PARA CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS**

	Valor nutricional pão com carne e suco											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamin A (Ug)	Vitamina C (mg)
CRECHE E PRE ESCOLA	47,88	14,02	9,42	332,39	4,16	29,82	41,28	1,78	531,50	3,30	147,84	384,45

CARDÁPIO 8: rosca com suco

ingredientes	per capita	Per capita 120 alunos
açúcar	5 g	600 g
rosca	50 g	120 unidades
polpa	30 g	4 kg
água	120 ml	14 litros

Modo de preparo

- Acrescentar o achocolatado ao leite e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir o pão com margarina e o achocolatado.
- **PROIBIDO ADOÇAR O SUCO PARA CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS**

	Valor nutricional pão com suco											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
CRECHE E PRE ESCOLA	47	7,62	6,21	270	2,01	150	22	1,20	280	1,75	29	1,20

CARDÁPIO 9: bolo de cenoura e suco

ingredientes	quantidade por aluno (g) per capta	120 alunos
açúcar	10 g	1,2 kg
cenoura	20 g	2,4 kg
farinha de trigo	27 g	3 kg
ovo	10 g	24 ovos
óleo	7 g	840 ml
fermento em pó	0,7 g	84 g
polpa de fruta	30 g	4 kg
açúcar para o suco	5 g	600 g

Modo de Preparar:

- Bater no liquidificador, as gemas, o óleo. Acrescentar a farinha de trigo, o achocolatado, o açúcar e por último, o fermento; Bater as claras em neve e misturar delicadamente à massa;
- Levar para assar em forma untada e enfarinhada, por aproximadamente 35 minutos (em forno médio); Fazer o suco como de costume e servir com uma fatia de bolo

	Valor nutricional do bolo de chocolate											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamin A (Ug)	Vitamina C (mg)
PRE ESCOLA	42,21	11,69	6,05	270	2,89	48,40	32,60	1,31	249,41	2,29	84,77	15,61

CARDÁPIO 9: biscoito com suco

ingredientes	per capta	Per capta 120 alunos
açúcar	5 g	600 g
biscoito	30 g	4 kg
polpa	30 g	4 kg
água	120 ml	14 litros
fruta	60 g	7 kg

Modo de preparo

- Acrescentar o achocolatado ao leite e misturar;
- Oferecer quente ou frio, conforme a preferência dos alunos;
- Servir o pão com margarina e o achocolatado.
- **PROIBIDO ADOÇAR O SUCO PARA CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS**

	Valor nutricional biscoito com suco											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
CRECHE E PRE ESCOLA	47	7,62	6,21	270	2,01	150	22	1,20	280	1,75	29	1,20

CARDÁPIO 9: vitamina de fruta e biscoito

ingredientes	per capta	Per capta 120 alunos
açúcar	10 g	1 kg
biscoito	30 g	4 kg
água	120 ml	15 litros
fruta	60 g	7 kg
Leite	20 g	2,5 kg

Modo de preparo

	Valor nutricional vitamina de fruta											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
CRECHE E PRE ESCOLA	14,42	3,20	3,46	101,56	0,76	92,40	11,50	0,21	75,15	0,34	36,10	3,33

CARDÁPIO 10: mingau de aveia

ingredientes	per capta	Per capta 120 alunos
Açúcar	5 g	600 g
Água	80 ml	10 litros
Aveia	10 g	1 kg
Leite em pó	20 g	2, 5kg

Modo de preparo

- Diluir a aveia no leite. Cozinhar em fogo brando até obter a consistência desejada

	Valor nutricional mingau de aveia											
	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Kcal	Fibras (g)	Calcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Zinco (mg)	Vitamina A (Ug)	Vitamina C (mg)
CRECHE E PRE ESCOLA	12,74	3,86	3,84	100,93	0,36	118,02	14,82	0,25	42,19	0,46	46,93	0,00