



Novembro/2023



1) BERÇÁRIO- DE 4 Á 6 MESES

- Para crianças de 4 a 6 meses, esse cardápio deve ser seguido apenas na Ausência do Aleitamento Materno Exclusivo (AME).

2) BERÇÁRIO- DE 6 MESES Á 1 ANO

- O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados dando preferência às frutas in natura;
- Não adicionar sal e açúcar no preparo das refeições;
- Nos intervalos das refeições, oferecer água para manter a hidratação;
- Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário de servir o lanche da tarde 3 com o lanche 2;
- A partir dos 6 meses, as refeições serão apresentadas na forma de papa, passando para pedaços ao longo do crescimento e desenvolvimento da criança, nunca liquidificando as preparações; sendo que as frutas serão amassadas, raspadas ou gradativamente em pedaços;
- Cardápio sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas e hortaliças. Essas alterações podem ser feitas pelo Nutricionista da Instituição.

3) CARDÁPIO PADRÃO- 1 á 3 ANOS

- O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados dando preferência às frutas in natura;
- Não adicionar açúcar no preparo das refeições;
- Nos intervalos das refeições, oferecer água para manter a hidratação;
- Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário de servir o lanche da tarde 1 com o lanche 2;
- Cardápio sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas e hortaliças. Essas alterações podem ser feitas pelo Nutricionista da Instituição.

4) MAIORES DE 3 ANOS

- O departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que sucos sejam evitados dando preferência às frutas in natura;
- Nos intervalos das refeições, oferecer água para manter a hidratação;
- Não inverter o horário das refeições sem autorização. Por exemplo, não trocar o horário de servir o lanche da tarde 1 com o lanche 2;
- Cardápio sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega de nossos fornecedores, sazonalidade das frutas e hortaliças. Essas alterações podem ser feitas pelo Nutricionista da Instituição.

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação



Novembro/2023

Cardápio creches Maiores de 3 anos



	SEGUNDA-FEIRA 06/11/2023	TERÇA-FEIRA 07/11/2023	QUARTA-FEIRA 08/11/2023	QUINTA-FEIRA 09/11/2023	SEXTA-FEIRA 10/11/2023
Café da manhã	Leite integral (copo)adoçado +pão tipo hot dog	Leite integral (copo)adoçado+ Biscoito de polvilho	Leite integral (copo)adoçado +pão tipo hot dog	Leite integral (copo)adoçado +pão tipo hot dog	Leite integral (copo)adoçado+ Biscoito de polvilho
Lanche da manhã	Maçã	Banana	Maçã	Banana	Maçã
Prato base	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão
Prato principal	Filé de frango em cubos	Carne moída	Filé de Sassami	Carne em cubos ou tiras	Filé de Sassami
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Milho congelado Repolho Beterraba	Mandioquinha Salsa Inhame Chuchu	Chuchu Alface cenoura	Batata Chicória Tomate	Acelga Ovo Mandioquinha salsa
Lanche da tarde I	Laranja	Banana	Salada de frutas (banana+maçã+laranja) + iogurte	Melancia	Laranja
Lanche da tarde II	Macarrão com legumes+ frango desfiado (Milho, Tomate e cenoura)	Pão francês com carne moída	Macarronada com frango desfiado (Macarrão parafuso + frango desfiado)	Escondidinho/purê de Batata com Frango (peito de frango/Sassami desfiado)	Bolo de farinha (com açúcar) + Leite integral

Carine R. Ramos Bernardes
Carine Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação



Novembro/2023

Cardápio creches Maiores de 3 anos



	SEGUNDA-FEIRA 13/11/2023	TERÇA-FEIRA 14/11/2023	QUARTA-FEIRA 15/11/2023	QUINTA-FEIRA 16/11/2023	SEXTA-FEIRA 17/11/2023
Café da manhã	Leite integral (copo)adoçado+ Biscoito de polvilho	Leite integral (copo)adoçado +pão tipo hot dog	Feriado	Leite integral (copo)adoçado +pão tipo hot dog	Leite integral (copo)adoçado+ Biscoito de polvilho
Lanche da manhã	Maçã	Abacaxi	Feriado	Banana	Maçã
Prato base	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Feriado	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão
Prato principal	Filé de frango em cubos	Carne moída	Feriado	Carne em cubos ou tiras	Filé de Sassami
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Milho Repolho Chuchu	Cenoura Beterraba Chuchu	Feriado	Batata Chicória Ovo	Inhame Acelga Cenoura
Lanche da tarde I	Laranja	Banana	Feriado	Banana	Laranja
Lanche da tarde II	Macarrão com legumes+ frango desfiado (Milho, Tomate e cenoura)	Pão francês com carne moída	Feriado	Escondidinho/purê de Batata com Frango (peito de frango/Sassami desfiado) <i>Cleunice R. Ramos Domingos Bernardes</i> Nutricionista - CRN- 3 58793	Bolo de farinha (com açúcar) + Leite integral

Nutricionista - CRN- 3 58793

Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

Cardápio creches Maiores de 3 anos



Novembro/2023



	SEGUNDA-FEIRA 20/11/2023	TERÇA-FEIRA 21/11/2023	QUARTA-FEIRA 22/11/2023	QUINTA-FEIRA 23/11/2023	SEXTA-FEIRA 24/11/2023
Café da manhã	Feriado	Leite integral (copo)adoçado+ Biscoito de polvilho	Leite integral (copo)adoçado +pão tipo hot dog	Leite integral (copo)adoçado +pão tipo hot dog	Leite integral (copo)adoçado+ Biscoito de polvilho
Lanche da manhã	Feriado	Abacaxi	Maçã	Banana	Maçã
Prato base	Feriado	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão
Prato principal	Feriado	Carne moída	Filé de Sassami	Carne em cubos ou tiras	Filé de Sassami
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Feriado	Mandioquinha Salsa Inhame Chuchu	Chuchu Alface cenoura	Batata Chicória Tomate	Cenoura Acelga Ovo
Lanche da tarde I	Feriado	Banana	Salada de frutas (banana+maçã+laranja) + iogurte	Melancia	Laranja
Lanche da tarde II	Feriado <i>Cleunice Ramos Domingos Bernardes</i> Nutricionista - CRN- 3.58793	Pão francês com carne moída	Macarronada com frango desfiado (Macarrão parafuso + frango desfiado)	Escondidinho/purê de Batata com Frango (peito de frango/Sassami desfiado)	Bolo de farinha (com açúcar) + Leite integral



Novembro/2023

Cardápio creches Maiores de 3 anos



	SEGUNDA-FEIRA 27/11/2023	TERÇA-FEIRA 28/11/2023	QUARTA-FEIRA 29/11/2023	QUINTA-FEIRA 30/11/2023	SEXTA-FEIRA 01/12/2023
Café da manhã	Ponte Feriado	Feriado	Leite integral (copo)adoçado+ Biscoito de polvilho	Leite integral (copo)adoçado +pão tipo hot dog	Leite integral (copo)adoçado+ Biscoito de polvilho
Lanche da manhã	Ponte Feriado	Feriado	Maçã	Banana	Maçã
Prato base	Ponte Feriado	Feriado	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão
Prato principal	Ponte Feriado	Feriado	Filé de Sassami	Carne em cubos ou tiras	Filé de Sassami
Legumes e hortaliças (guarnições e saladas)	Ponte Feriado	Feriado	Chuchu Cenoura Inhame	Batata Acelga Beterraba	Mandioquinha salsa Chicória Ovo
Lanche da tarde I	Ponte Feriado	Feriado	Salada de frutas (banana+maçã+laranja) + iogurte	Banana	Laranja
Lanche da tarde II	Ponte Feriado  Cleunice Ramos Domingos Bernardes Nutricionista - CRN- 3 58793	Feriado	Macarronada com frango desfiado (Macarrão parafuso + frango desfiado)	Escondidinho/purê de Batata com Frango (peito de frango/Sassami desfiado)	Bolo de farinha (com açúcar) + Leite integral