



CARDÁPIO CRECHE/PRÉ 1 A 5 ANOS - MARÇO/2025
(UMES ACRE, PARÁ E SANTA CATARINA)

		03/03 (Segunda-feira)	04/03 (Terça-feira)	05/03 (Quarta-feira)	06/03 (Quinta-feira)	07/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	PONTO FACULTATIVO - CARNAVAL			Leite com cacau (adoçado com uva passa) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com mamão Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5				Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos				Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Isca de frango acebolada Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos				Doce de banana (sem açúcar)	MAÇÃ

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1 a 3 anos	Manhã/Tarde	240	42	10	10	297	78	109	3
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	301	44	18	6	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		10/03 (Segunda-feira)	11/03 (Terça-feira)	12/03 (Quarta-feira)	13/03 (Quinta-feira)	14/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Leite Pão caseiro com requeijão de inhame
	Inf. 4 e 5	Suco de manga Biscoito Cream Cracker	Leite com café Pão de forma integral com margarina	Iogurte de morango Banana		Leite com cacau Pão de forma com requeijão de inhame
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de acelga Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com cenoura Farofa com couve Laranja	Arroz, Feijão Quibe de forno Salada de escarola com cenoura Banana
LANCHE DA SAÍDA	Todos	PERA	MAÇA	BANANA	PERA	NECTARINA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1 a 3 anos	Manhã/Tarde	352	49	14	11	248	51	44	5
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	590	86	25	16	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		17/03 (Segunda-feira)	18/03 (Terça-feira)	19/03 (Quarta-feira)	20/03 (Quinta-feira)	21/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite Paõ caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Cuscuz com frango Suco de abacaxi	Leite batido com batata doce Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Suco de melancia Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga			Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa / Salada de acelga com tomate / Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de beterraba ralada Melão	Sopa de feijão com legumes e carne (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de feijão branco e alface Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	AMEIXA	BANANA	GOIABA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1 a 3 anos	Manhã/Tarde	330	46	13	10	351	84	211	4
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	534	83	24	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		24/03 (Segunda-feira)	25/03 (Terça-feira)	26/03 (Quarta-feira)	27/03 (Quinta-feira)	28/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco individual de uva Pão caseiro recheado com frango
	Inf. 4 e 5	Suco de manga Pão hot dog com requeijão			Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco individual de uva Pão de forma com patê de frango
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Melancia	Sopa de legumes e carne em cubos (batata, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino Melão	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango com cenoura e milho Salada de alface com tomate *Bolo de cacau e Sorvete de fruta (banana com morango)
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	GOIABA	MEXERICA

* Bolo de cacau CRECHE: (adoçado com tâmara, uva passa e banana) com cobertura de brigadeiro de banana (banana, leite em pó e cacau) e castanha de caju triturada.

* Bolo de cacau PRÉ-ESCOLA: Bolo caseiro com cobertura de leite condensado e cacau e castanha de caju triturada.

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1 a 3 anos	Manhã/Tarde	330	46	13	13	351	84	211	4
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	503	80	21	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR		Suzana Ruth Vieira da Silva CRN-3 21934 Nutricionista RT - SAE	

