



CARDÁPIO CRECHE/FUND "UME MARTA JOSETE" TÉRREO - MARÇO/2025

		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. 2 e 3	PONTO FACULTATIVO - CARNAVAL			Leite com cacau (adoçado com uva passa) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com mamão Pão caseiro com manteiga
	Fund.				Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos				Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com cenoura Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Isca de frango acebolada Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3				Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga
	Fund.				Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de abacaxi Biscoito maisena
JANTAR (15:00h)	Todos				Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de grão de bico a vinagrete Maçã	Fund: Macarrão ao sugo Creche: Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Melão
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	240	42	10	10	297	78	109	3
		Tarde	230	46	12	10	280	63	101	3
		Integral	420	67	18	16	562	129	298	6
	6 a 10 anos	Integral	1206	174	56	32	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. 2 e 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
	Fund.	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Leite com café Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Suco de melancia Pão de forma com requeijão de inhame
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com cenoura Farofa com couve Laranja	Arroz, Feijão Frango acebolado Salada de escarola com cenoura Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Leite batido com batata doce Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker	Mingau de cacau	Iogurte de morango Banana	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz com cenoura Creche: Feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos desfiada ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura / Maçã	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Maçã	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com tomate Melancia
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	352	49	14	11	248	51	44	5
		Tarde	337	48	13	11	187	44	94	3
		Integral	662	95	26	20	415	94	223	8
	6 a 10 anos	Integral	1315	183	58	39	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. 2 e 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
	Fund.	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Suco de abacaxi Pão hot dog com requeijão de inhame	Leite com café Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga
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	Pão hot dog com requeijão de inhame	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com uva passa) Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Suco de abacaxi Pão caseiro com requeijão de inhame	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Fund.	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de aveia	Vitamina de mamão com banana Maçã	Iogurte de morango Banana	Vitamina de banana Biscoito maisena
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Creche: Quibe de forno Fund: Carne moída Salada de feijão branco com cenoura / Melancia	Arroz Frango desfiado ao molho Salada de repolho com tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz Creche: Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de tomate Banana
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	330	46	13	10	351	84	211	4
		Tarde	346	53	11	10	401	74	215	4
		Integral	633	94	23	18	732	154	413	8
	6 a 10 anos	Integral	1350	198	52	39	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. 2 e 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
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão de inhame	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão de hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
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	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e tomate Farofa com acelga Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: 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 Creche: *Bolo de cacau e Sorvete de fruta (banana com morango) / Fund: Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz com frango	Suco individual de laranja Pão caseiro recheado com frango
	Fund.	Suco de uva Biscoito cream cracker	Mingau de maisena	Vitamina de abacate Banana	Vitamina de banana Maçã	Suco individual de uva Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo com brócolis Carne moída com molho Salada de soja a vinagrete Melão	Arroz Frango desfiado ao molho Batata e cenoura refogados Maçã	Sopa de legumes e carne em cubos (batata, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Arroz Creche: Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Alface com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos desfiada ao molho Salada de repolho com cenoura Creche: *Bolo de cacau e Sorvete de fruta (banana com morango) / Fund: Maçã
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 FUNDAMENTAL: 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	330	46	13	13	351	84	211	4
		Tarde	348	52	11	11	401	72	215	4
		Integral	644	93	23	22	732	154	413	8
	6 a 10 anos	Integral	780	85	42	30	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR		Suzana Ruth Vieira da Silva CRN-3 21934 Nutricionista RT - SAE	

