



## CARDÁPIO CRECHE/PRÉ 1 A 5 ANOS - MAIO/2025

|                     |             | 05/05 (Segunda-feira)                                                                                       | 06/05 (Terça-feira)                                                           | 07/05 (Quarta-feira)                                                                                   | 08/05 (Quinta-feira)                                                                                    | 09/05 (Sexta-feira)                                                                      |
|---------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Inf. 1 ao 3 | Suco de manga<br>Pão caseiro com manteiga                                                                   | Leite com cacau (adoçado com<br>tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga           | Vitamina de banana e mamão<br>Maçã                                                                     | Suco de abacaxi<br>Cuscuz com frango                                                                    | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                        |
|                     | Inf. 4 e 5  | Suco de manga<br>Pão de forma integral com<br>manteiga                                                      | Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha de coco                                 |                                                                                                        |                                                                                                         | Leite com cacau<br>Pão de forma integral com<br>manteiga                                 |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Todos       | Arroz, Feijão<br>Ovos cozidos com azeite e<br>salsa<br>Batata sauté<br>Laranja                              | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com batata doce<br>Salada de cenoura<br>Melão | Arroz<br>Frango desfiado ao molho com<br>abobrinha e cenoura<br>Salada de repolho com tomate<br>Banana | Arroz, Feijão<br>Moqueca de peixe (pimentão,<br>cebola, coentro, tomate)<br>Salada de batata<br>Laranja | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada acelga com cenoura<br>Melancia |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                           | Suco de abacaxi<br>Torta de c. moída com legumes                              | Leite batido com batata doce<br>Pão caseiro com manteiga                                               | Suco de melancia<br>Pão caseiro com manteiga                                                            | Vitamina de banana e abacate<br>Banana                                                   |
|                     | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Biscoito cream cracker                                                                   |                                                                               | Leite com café<br>Pão de forma com manteiga                                                            | Suco de melancia<br>Pão hot dog com requeijão                                                           |                                                                                          |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Todos       | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango desfiado ao molho com<br>cenoura<br>Salada de soja com tomate<br>Melancia | Arroz<br>Pernil com mandioca<br>Salada de beterraba cozida<br>Laranja         | Arroz, Feijão<br>Carne moída com berinjela<br>Salada de alface<br>Maçã                                 | Sopa de legumes com carne<br>(batata, abóbora, chuchu,<br>macarrão para sopa)<br>Banana                 | Arroz, Feijão<br>Frango com abobrinha<br>Salada de repolho<br>Manga                      |
| LANCHE DA<br>SAÍDA  | Todos       | MAÇÃ                                                                                                        | DOCE DE BANANA (sem açúcar)                                                   | MEXERICA                                                                                               | PERA                                                                                                    | GOAIBA                                                                                   |

| Composição nutricional<br>(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    | 503            | 76      | 20      | 11      | 192                                                                                                                                                           | 33          | 164     | 3       |
|                                           |              | Tarde    | 448            | 75      | 20      | 12      | 188                                                                                                                                                           | 29          | 159     | 2       |
|                                           |              | Integral | 951            | 151     | 40      | 23      | 380                                                                                                                                                           | 62          | 323     | 5       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 619            | 98      | 25      | 15      | <b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b><br><b>* UME Maria Rosa:</b> Por ser integral, inverter as refeições quando<br>arroz e feijão for no jantar. |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 561            | 91      | 21      | 12      |                                                                                                                                                               |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 1180           | 189     | 46      | 27      |                                                                                                                                                               |             |         |         |

|                     |             | 12/05 (Segunda-feira)                                                               | 13/05 (Terça-feira)                                                                                                     | 14/05 (Quarta-feira)                                                              | 15/05 (Quinta-feira)                                                    | 16/05 (Sexta-feira)                                                                             |
|---------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Inf. 1 ao 3 | Suco de melancia<br>Pão caseiro com manteiga                                        | Leite batido com batata doce<br>Pão caseiro com manteiga                                                                | Vitamina de banana e abacate<br>Banana                                            | Suco de abacaxi<br>Torta de carne moída com legumes                     | Leite<br>Pão caseiro com requeijão de inhame                                                    |
|                     | Inf. 4 e 5  | Leite com café<br>Pão de forma integral com requeijão                               | Leite com cacau<br>Biscoito cream cracker                                                                               |                                                                                   |                                                                         | Iogurte de morango<br>Pão hot dog com requeijão de inhame                                       |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Todos       | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango desfiado com cenoura<br>Salada de acelga<br>Melão | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com abóbora<br>Salada de repolho misto (verde e roxo)<br>Maçã                           | Macarrão ao sugo<br>Quibe de forno<br>Salada de alface, cenoura e milho<br>Banana | Arroz, Feijão<br>Isca de frango acebolada<br>Creme de milho<br>Melancia | Arroz, Feijão preto<br>Pernil com mandioca<br>Farofa de couve<br>Laranja                        |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Inf. 1 ao 3 | Vitamina de banana e mamão<br>Maçã                                                  | Suco de abacaxi<br>Cuscuz com frango                                                                                    | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                 | Suco de manga<br>Pão caseiro com manteiga                               | Vitamina de banana e abacate<br>Pão caseiro com manteiga                                        |
|                     | Inf. 4 e 5  |                                                                                     |                                                                                                                         | Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha de coco                                     | Suco de manga<br>Pão hot dog com manteiga                               | Leite com cacau<br>Pão de forma integral com requeijão                                          |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Todos       | Arroz, Feijão<br>Ovo cozido com azeite e salsa<br>Salada de batata<br>Laranja       | Arroz<br>Frango desfiado ao molho com ervilha, cenoura e salsa<br>Salada de grão de bico com tomate e salsa<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Frango com abobrinha<br>Salada de escarola com tomate<br>Pera    | Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu)<br>Banana            | Arroz com brócolis<br>Frango com purê de batata e cenoura<br>Salada de beterraba ralada<br>Maçã |
| LANCHE DA SAÍDA     | Todos       | MAÇÃ                                                                                | DOCE DE BANANA (sem açúcar)                                                                                             | BANANA                                                                            | MEXERICA                                                                | Suco Individual<br>(Agricultura Familiar)                                                       |

| Composição nutricional<br>(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    | 505            | 78      | 21      | 12      | 190                                                                                                                                                        | 32          | 165     | 3       |
|                                           |              | Tarde    | 446            | 73      | 19      | 11      | 190                                                                                                                                                        | 30          | 158     | 2       |
|                                           |              | Integral | 951            | 151     | 40      | 23      | 380                                                                                                                                                        | 62          | 323     | 5       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 620            | 97      | 24      | 14      | <b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b><br><b>* UME Maria Rosa:</b> Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar. |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 560            | 92      | 22      | 13      |                                                                                                                                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 1180           | 189     | 46      | 27      |                                                                                                                                                            |             |         |         |

|                     |             | 19/05 (Segunda-feira)                                                                                  | 20/05 (Terça-feira)                                                                | 21/05 (Quarta-feira)                                                                                     | 22/05 (Quinta-feira)                                                                             | 23/05 (Sexta-feira)                                                             |
|---------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                      | Suco de abacaxi<br>Cuscuz com frango                                               | Vitamina de banana com mamão<br>Banana                                                                   | Suco de laranja<br>Pão caseiro com manteiga                                                      | Suco individual (Agricultura Familiar)<br><b>* Bolo / Biscoito de polvilho</b>  |
|                     | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Biscoito maisena                                                                    |                                                                                    |                                                                                                          | Suco de uva<br>Pão de forma integral com manteiga                                                | Suco individual (Agricultura Familiar)<br><b>Pipoca / Biscoito rosquinha</b>    |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Todos       | Arroz, Feijão<br>Ovos mexidos com tomate<br>Salada de batata<br>Laranja                                | Arroz, Feijão preto<br>Pernil ao vinagrete<br>Virado de acelga<br>Maçã             | Arroz<br>Frango desfiado ao molho com ervilha, cenoura e salsa<br>Salada de escarola com tomate<br>Manga | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho com milho<br>Salada de pepino e tomate<br>Banana | Arroz, Feijão<br>Frango com abóbora<br>Salada de repolho<br>Melancia            |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Inf. 1 ao 3 | Suco de melancia<br>Torta de carne moída com legumes                                                   | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                   | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                        | Vitamina de banana<br>Maçã                                                                       | Suco individual (Agricultura Familiar)<br><b>* Bolo / Biscoito de polvilho</b>  |
|                     | Inf. 4 e 5  |                                                                                                        | Leite com café<br>Pão de forma com manteiga                                        | Leite com cacau<br>Pão de hot dog com requeijão                                                          |                                                                                                  | Suco individual (Agricultura Familiar)<br><b>Pipoca / Biscoito rosquinha</b>    |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Todos       | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de feijão branco com cenoura ralada<br>Melão | Arroz,<br>Frango com cenoura<br>Salada de repolho misto (verde e roxo)<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Peixe ao molho<br>Farofa de couve<br>Banana                                             | Arroz, Feijão<br>Frango com mandioca<br>Salada de alface<br>Laranja                              | Sopa de legumes com carne (abóbora, batata, chuchu, macarrão para sopa)<br>Maçã |
| LANCHE DA SAÍDA     | Todos       | MAÇÃ                                                                                                   | DOCE DE BANANA (sem açúcar)                                                        | CARAMBOLA                                                                                                | BANANA                                                                                           | MEXERICA                                                                        |

**\* Bolo de banana (adoçado com tâmara)**

| Composição nutricional<br>(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    | 494            | 81      | 21      | 11      | 202                                                                                                                                                        | 32          | 165     | 3       |
|                                           |              | Tarde    | 488            | 75      | 21      | 10      | 196                                                                                                                                                        | 33          | 175     | 3       |
|                                           |              | Integral | 982            | 156     | 42      | 21      | 398                                                                                                                                                        | 65          | 340     | 6       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 596            | 91      | 22      | 13      | <b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b><br><b>* UME Maria Rosa:</b> Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar. |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 556            | 90      | 21      | 12      |                                                                                                                                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 1152           | 181     | 43      | 25      |                                                                                                                                                            |             |         |         |

|                     |             | 26/05 (Segunda-feira)                                                                                                        | 27/05 (Terça-feira)                                                                | 28/05 (Quarta-feira)                                                               | 29/05 (Quinta-feira)                                                                                | 30/05 (Sexta-feira)                                                                                      |
|---------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                                            | Vitamina de banana e maçã<br>Pão caseiro com pasta de grão de bico                 | Vitamina de banana e abacate<br>Banana                                             | Suco de abacaxi<br>Torta de carne moída com legumes                                                 | Suco individual<br>(Agricultura Familiar)<br>Pão recheado com frango                                     |
|                     | Inf. 4 e 5  | Leite com café<br>Biscoito rosquinha de coco                                                                                 | Leite com cacau<br>Pão hot dog com pasta de grão de bico                           |                                                                                    |                                                                                                     | Suco individual<br>(Agricultura Familiar)<br>Pão de forma com patê de frango                             |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Todos       | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango desfiado ao molho com abobrinha / Salada de feijão fradinho e beterraba ralada<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com purê de batata<br>Salada de acelga com cenoura | Arroz<br>Frango desfiado ao molho com ervilha, cenoura e salsa<br>Salada de alface | Arroz, Feijão preto<br>Pernil com mandioca<br>Salada de alface<br>Banana                            | Arroz, Feijão<br>Frango acebolado<br>Salada de repolho com beterraba<br><b>* Bolo de cacau e Sorvete</b> |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Inf. 1 ao 3 | Leite batido com batata doce<br>Pão caseiro com manteiga                                                                     | Suco de laranja<br>Cuscuz com frango                                               | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                  | Vitamina de banana<br>Maçã                                                                          | Suco individual<br>(Agricultura Familiar)<br>Pão recheado com frango                                     |
|                     | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                                                                                 |                                                                                    | Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha de coco                                      | Iogurte de morango<br>Maçã                                                                          | Suco individual<br>(Agricultura Familiar)<br>Pão de forma com patê de frango                             |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Todos       | Arroz, Feijão<br>Ovos mexidos com salsa<br>Batata e cenoura sauté<br>Laranja                                                 | Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu)<br>Maçã                         | Arroz, Feijão<br>Quibe de forno<br>Salada de pepino com tomate<br>Banana           | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de repolho misto (verde e roxo) / Laranja | Arroz<br>Carne em cubos com mandioca<br>Salada de tomate<br><b>* Bolo de cacau e Sorvete</b>             |
| LANCHE DA SAÍDA     | Todos       | MAÇÃ                                                                                                                         | DOCE DE BANANA (sem açúcar)                                                        | KIWI                                                                               | GOIABA                                                                                              | PERA                                                                                                     |

**\* Bolo de cacau CRECHE:** (adoçado com tâmaras, uva passa e banana) e com cobertura de brigadeiro de banana (banana, leite em pó e cacau) e castanha de caju triturada ou fruta. **\*\* Sorvete de fruta:** banana e morango.

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

| Composição nutricional<br>(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    | 485            | 78      | 20      | 10      | 200                                                                                                                                                        | 31          | 164     | 3       |
|                                           |              | Tarde    | 462            | 73      | 20      | 9       | 198                                                                                                                                                        | 34          | 173     | 3       |
|                                           |              | Integral | 982            | 151     | 40      | 19      | 398                                                                                                                                                        | 65          | 337     | 6       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 596            | 91      | 22      | 13      | <b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b><br><b>* UME Maria Rosa:</b> Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar. |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 556            | 90      | 21      | 12      |                                                                                                                                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 1152           | 181     | 43      | 25      |                                                                                                                                                            |             |         |         |

Suzana Ruth Vieira da Silva

CRN-3 21934

Nutricionista - SAE