



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

		05/05 (Segunda-feira)	06/05 (Terça-feira)	07/05 (Quarta-feira)	08/05 (Quinta-feira)	09/05 (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 mamão Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de manga Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de melancia Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com café Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata sauté Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de cenoura Melão	Arroz Fund: Feijão Frango desfiado ao molho com abobrinha e cenoura Salada de repolho com tomate Banana	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	Fund: Arroz e Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada acelga com cenoura Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Leite batido com batata doce Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito cream cracker	Mingau de maisena	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de abacaxi Maçã	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de soja com tomate Melancia	Arroz Pernil com mandioca Salada de beterraba cozida Laranja	Arroz, Creche: Feijão Carne moída com berinjela Salada de alface Maçã	Sopa de legumes com carne (batata, abóbora, chuchu, macarrão para sopa) Banana	Arroz, Creche: Feijão Frango com abobrinha Salada de repolho Creche: Manga Fund: Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	PERA	GOAIBA

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	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
	6 a 10 anos	Integral	1138	158	44	29	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		12/05 (Segunda-feira)	13/05 (Terça-feira)	14/05 (Quarta-feira)	15/05 (Quinta-feira)	16/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite batido com batata doce Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Leite Pão caseiro com requeijão de inhame
	Fund.	Suco de melancia Pão de forma integral com margarina	Leite com café Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão de inhame
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com cenoura Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Arroz e Feijão Fund: Carne moída Creche: Quibe de forno Salada de alface, cenoura e milho Banana	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com mandioca Farofa de couve Laranja
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana e mamão Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Mingau de cacau	Suco de maracujá Cuscuz com frango	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Iogurte de morango Maçã	Vitamina de abacate Biscoito cream cracker
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovo cozido com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz Frango desfiado ao molho com ervilha, cenoura e salsa Salada de grão de bico com tomate e salsa Melancia	Arroz, Frango com abobrinha Salada de escarola com tomate Creche: Pera Fund: Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu) Banana	Arroz com brócolis Frango com purê de batata e cenoura Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	Suco Individual (Agricultura Familiar)

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	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
	6 a 10 anos	Integral	1140	160	45	30	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		19/05 (Segunda-feira)	20/05 (Terça-feira)	21/05 (Quarta-feira)	22/05 (Quinta-feira)	23/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Vitamina de banana com mamão Banana	Suco de laranja Pão caseiro com pasta de grão de bico	Suco individual (Agricultura Familiar) * Bolo / Biscoito de polvilho
	Fund.	Leite com café Pão de forma com manteiga	Suco de uva Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com pasta de grão de bico	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Maçã	Arroz Fund: Feijão Frango desfiado ao molho com ervilha, cenoura e salsa Salada de escarola com tomate Creche: Manga / Fund: Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com milho Salada de pepino e tomate Banana	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de repolho Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de melancia Torta de carne moída com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco individual (Agricultura Familiar) * Bolo / Biscoito de polvilho
	Fund.	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de aveia	Vitamina de abacate Biscoito maisena		Suco individual (Agricultura Familiar) Pipoca
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco com cenoura ralada Melão	Arroz, Frango com cenoura Salada de repolho misto (verde e roxo) Melancia	Arroz, Feijão Peixe ao molho Farofa de couve Banana	Arroz com cenoura Creche: Feijão Frango com mandioca Salada de alface Laranja	Sopa de legumes com carne (abóbora, batata, chuchu, macarrão para sopa) Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	CARAMBOLA	BANANA	MEXERICA

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

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	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
	6 a 10 anos	Integral	1089	165	42	31	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		26/05 (Segunda-feira)	27/05 (Terça-feira)	28/05 (Quarta-feira)	29/05 (Quinta-feira)	30/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Pão caseiro com pasta de grão de bico	Vitamina de banana e abacate Banana	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Suco individual (Agricultura Familiar) Pão recheado com frango
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Leite com café Pão hot dog com pasta de grão de bico	Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de manga Pão de forma com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com abobrinha / Salada de feijão fradinho e beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com purê de batata Salada de acelga com cenoura Melão	Arroz Fund: Feijão Frango desfiado ao molho com ervilha, cenoura e salsa Salada de alface Creche: Mamão / Fund: Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com mandioca Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Frango acebolado Salada de repolho com beterraba Creche: * Bolo de cacau e Sorvete / Fund: Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite batido com batata doce Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Cuscuz com frango	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco individual (Agricultura Familiar) Pão recheado com frango
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco	Suco de maracujá Cuscuz com frango	Mingau de cacau	Iogurte de morango Banana	Suco individual (Agricultura Familiar) * Bolo
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos com salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu) Maçã	Creche: Arroz, Feijão Quibe de forno Fund: Arroz à grega e Carne moída Salada de pepino com tomate Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho misto (verde e roxo) Fund: Mexerica Creche: Laranja	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de tomate Creche: * Bolo de cacau e Sorvete / Fund: Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	KIWI	GOIABA	PERA

*** Bolo de cacau CRECHE:** (adoçado com tâmara, 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 FUNDAMENTAL:** Bolo de cacau com cobertura de leite condensado e cacau e castanha de caju triturada ou fruta.

Suzana Ruth Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista - SAE

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	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
	6 a 10 anos	Integral	1140	158	44	30	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			