



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

		30/06 (Segunda-feira)	01/07 (Terça-feira)	02/07 (Quarta-feira)	03/07 (Quinta-feira)	04/07 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Torta de carne moída com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e mamão Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão de inhame	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de repolho com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão Pernil ao vinagrete quente Farofa com couve Banana	Arroz, Feijão, Frango Fund: Batata Creche: Purê de batata Salada de repolho misto Laranja
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com requeijão de inhame	Suco de laranja Cuscuz com frango
	Fund.	Mingau de aveia	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Vitamina de abacate Biscoito maisena	Iogurte de morango Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz com frango
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de tomate Laranja	Arroz com milho Peixe com batata Salada de grão de bico com cenoura Melancia	Sopa de carne em cubos com legumes (batata, cenoura, abobrinha, macarrão para sopa) Melão	Arroz, Creche: Feijão Frango com batata doce Salada de escarola Banana	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de pepino com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	MEXERICA	BANANA	PERA

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		1224	174	51	36	PREPARAÇÕES DE CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR				

		07/07 (Segunda-feira)	08/07 (Terça-feira)	09/07 (Quarta-feira)	10/07 a 18/07
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	FERIADO (Revolução Constitucionalista)	RECESSO ESCOLAR
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão		
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa com cenoura Maçã		
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga		
	Fund.	Suco de goiaba Biscoito rosquinha de coco	Vitamina de banana Biscoito maisena		
JANTAR (15:00h)	Todos	Risoto de frango com ervilha, milho, cenoura e salsa Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de pepino com tomate Laranja		
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)		

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		1029	147	33	25	PREPARAÇÕES DE CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR				

		21/07 (Segunda-feira)	22/07 (Terça-feira)	23/07 (Quarta-feira)	24/07 (Quinta-feira)	25/07 (Sexta-feira)	
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	RECESSO ESCOLAR		PLANEJAMENTO	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	
	Fund.				Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	
ALMOÇO (10:00h)	Todos				Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos ao molho Salada de soja com cenoura Melão	
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3				Fund.	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
						Suco de uva Biscoito cream cracker	Suco de abacaxi Biscoito maisena
JANTAR (15:00h)	Todos				Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melão	Arroz Creche: Feijão Frango com batata doce Salada de alface Melancia	
LANCHE DA SAÍDA	Todos					CARAMBOLA	MEXERICA

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		340	42	10	10	297	78	109	3
		Tarde		330	46	12	10	280	63	101	3
		Integral		520	67	18	16	562	129	298	6
6 a 10 anos	Integral		1147	161	47	35	PREPARAÇÕES DE CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR				

		28/07 (Segunda-feira)	29/07 (Terça-feira)	30/07 (Quarta-feira)	31/07 (Quinta-feira)	01/08 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Cuscuz com frango	Vitamina de banana e mamão Maçã	Suco de manga Pão caseiro com pasta de grão de bico	Suco integral individual Pão caseiro recheado com frango
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Café com leite Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma com pasta de grão de bico	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de feijão fradinho com tomate e salsa Melão	Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete quente Farofa com couve Banana	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de repolho misto Fund: Laranja Creche: * Bolo de cacau e Creme de fruta
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de melancia Torta de carne moída com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana	Suco integral individual Pão caseiro recheado com frango
	Fund.	Mingau de cacau	Suco de goiaba Cuscuz com frango	Vitamina de mamão Maçã	Iogurte de morango Biscoito rosquinha de coco	Suco integral individual Bolo com cobertura e brigadeiro
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cebola e tomate Salada de beterraba cozida Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango com abobrinha Salada de acelga Melancia	Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata) Banana	Macarrão com cenoura Carne moída ao molho Salada de escarola Melão	Arroz / Carne em cubos Fund: Batata Creche: Purê de batata Salada de beterraba ralada Fund: Maçã Creche: * Bolo de cacau e Creme de fruta
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	MEXERICA	BANANA	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. Creme de fruta: banana e morango.
* Bolo de cacau Fund: 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		363	49	14	11	248	51	44	5
		Tarde		358	48	13	11	187	44	94	3
		Integral		685	95	26	20	415	94	223	8
6 a 10 anos	Integral		1161	170	46	33	PREPARAÇÕES DE CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR				