



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

		04/08 (Segunda-feira)	05/08 (Terça-feira)	06/08 (Quarta-feira)	07/08 (Quinta-feira)	08/08 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana e abacate Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Café com leite Pão hot dog com margarina	Suco de goiaba Pão de forma com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne moída Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Fund: Arroz e Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Virado de Couve Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne moída com berinjela Salada de soja e tomate Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz de frango
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de cacau		Iogurte de morango Biscoito Cream cracker	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e beterraba Melancia	Arroz, Peixe ao molho Purê de batata Fund: Maçã Creche: Manga	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de escarola com tomate Melão	Sopa de legumes com carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Banana	Arroz com cenoura Creche: Feijão Frango com chuchu Salada de acelga Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	GOIABA	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	338	48	14	10	260	58	45	4
		Tarde	326	46	13	10	167	46	69	5
		Integral	666	94	27	20	427	104	114	8
	6 a 10 anos	Integral	1114	156	46	34	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		11/08 (Segunda-feira)	12/08 (Terça-feira)	13/08 (Quarta-feira)	14/08 (Quinta-feira)	15/08 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite batido com batata doce Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã	Suco de laranja Torta de frango com legumes	FERIADO MUNICIPAL
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão	Suco de manga Pão hot dog com Manteiga	Café com leite Pão de forma com Manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma integral com Requeijão	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Isca de frango ao molho Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Fund: Carne moída com batata Creche: Quibe de forno Salada de escarola com tomate Melancia	
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana e mamão Maçã	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	
	Fund.		Suco de melancia Biscoito maisena	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Mingau de maisena	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sautê Laranja	Macarrão so sugo Carne moída com cenoura Salada de tomate Maçã	Arroz Creche: Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de pepino com tomate Banana	Sopa de feijão com legumes e frango (batata, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	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	222	30	9	7	180	42	35	3
		Tarde	205	29	9	6	117	36	39	3
		Integral	427	59	18	13	297	78	74	6
	6 a 10 anos	Integral	1123	157	47	35	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		18/08 (Segunda-feira)	19/08 (Terça-feira)	20/08 (Quarta-feira)	21/08 (Quinta-feira)	22/08 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Suco de Melancia Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com maçã Banana	Suco de manga Cuscuz de frango
	Fund.	Café com leite Pão de forma integral com Margarina	Suco de abacaxi Pão hot dog com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola c/cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos Salada de alface e beterraba ralada Fund: Maçã Creche: Manga	Arroz, Feijão Peixe ao molho Purê de batata Melão	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga Maçã	Fund: Arroz, Feijão/ Creme de milho Creche: Macarrão ao sugo/Salada de beterraba Frango acebolado Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana e mamão Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate e banana Banana	Suco de laranja Torta de carne moída com legumes	Leite com batata doce Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco	Arroz doce com canela		Iogurte de Morango Maçã	Leite com cacau Biscoito Cream cracker
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco tomate Melancia	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Macarrão ao sugo Carne desfiada Salada de escarola com tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Creche: Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	CARAMBOLA

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	328	42	15	11	290	78	55	5
		Tarde	314	40	14	11	195	56	79	4
		Integral	642	82	29	22	485	134	134	9
	6 a 10 anos	Integral	1148	170	45	32	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		25/08 (Segunda-feira)	26/08 (Terça-feira)	27/08 (Quarta-feira)	28/08 (Quinta-feira)	29/08 (Sexta-feira)					
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco individual Pão recheado com frango					
	Fund.	Café com leite Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com manteiga	Suco de melancia Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina					
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Carne moída Salada de repolho roxo Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de grão de bico e tomate Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de Couve Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de berterraba ralada Fund: Maçã Creche: *Bolo de cacau e Creme de fruta					
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de Melancia Torta de legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco individual Pão recheado com frango					
	Fund.		Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Vitamina de abacate Banana	Mingau de aveia	Suco individual de uva *Bolo de cacau					
JANTAR (15:00h)	Todos	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne desfiada ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Creche: Feijão Peixe com batata Salada alface Laranja	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com tomate Fund: Melão Creche: *Bolo de cacau e Creme de fruta					
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	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 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 RT - 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	350	44	17	12	300	98	65	4
			Tarde	335	43	16	11	185	76	89	4
			Integral	685	87	33	23	485	174	154	8
		6 a 10 anos	Integral	1090	152	45	32	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			