



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

		01/09 (Segunda-feira)	02/09 (Terça-feira)	03/09 (Quarta-feira)	04/09 (Quinta-feira)	05/09 (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	Vitamina de banana com abacate Banana	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de manga Pão de forma integral com Requeijão	Café com leite Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão 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 melancia Torta de carne moída com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com maçã Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com frango
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de cacau	Vitamina de abacate Banana	Vitamina de banana com maçã Biscoito Cream cracker	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e beterraba Melancia	Arroz Peixe com batata Salada de acelga com tomate 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	Suco da Ag. 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	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			

		08/09 (Segunda-feira)	09/09 (Terça-feira)	10/09 (Quarta-feira)	11/09 (Quinta-feira)	12/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Vitamina de banana e mamão Maçã	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão		Café com leite Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba cozida Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão Peixe ao molho Purê de batata Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana e abacate Maçã	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Torta de frango com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fund.		Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de banana e mamão Maçã	Iogurte de morango Biscoito Cream cracker	Mingau de maisena
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de tomate Melancia	Arroz, Creche: Feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Macarrão so sugo Carne desfiada com cebola Salada de alface Banana
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar) - Ag. Familiar	CARAMBOLA	BANANA	Suco da Ag. 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	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			

		15/09 (Segunda-feira)	16/09 (Terça-feira)	17/09 (Quarta-feira)	18/09 (Quinta-feira)	19/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana com maçã Maçã
	Fund.	Café com leite Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma com margarina	Suco de manga Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Creche: Quibe de forno Fund: Carne moída Salada de repolho roxo Creche: Manga Fund: Melancia	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Melão	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Maçã	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão alho e óleo Carne em cubos com cenoura Salada de beterraba ralada Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate e banana Banana	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Torta de frango com legumes
	Fund.	Suco de melancia Biscoito maisena	Mingau de aveia		Iogurte de morango Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de banana com maçã Maçã
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de grão de bico com cenoura Maçã	Arroz, Creche: Feijão Carne de moída com cenoura Salada de escarola com tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Creche: Feijão Isca de frango Creme de milho 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			

		22/09 (Segunda-feira)	23/09 (Terça-feira)	24/09 (Quarta-feira)	25/09 (Quinta-feira)	26/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Vitamina de banana e abacate Banana	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão de hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com margarina	Suco de melancia Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com cenoura Salada de feijão fradinho com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com cenoura Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro) Batata sauté Laranja	Arroz, Feijão Isca de frango com cebola Creme de milho Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de carne moída com legumes
	Fund.		Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de cacau
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Creche: Feijão Frango com batata doce Salada alface Creche: Manga Fund: Melancia	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Creche: Feijão Isca de carne com cenoura Salada de repolho Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	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	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			

		29/09 (Segunda-feira)	30/09 (Terça-feira)	01/10 (Quarta-feira)	02/10 (Quinta-feira)	03/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco individual Pão recheado com frango	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Torta de frango com legumes
	Fund.	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de banana Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Suco de uva Pão de forma com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Cenoura e batata sauté Laranja	Arroz, Feijão Carne moída Purê de batata Fund: Melão *Bolo de cacau e Creme de fruta	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga com com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Maçã	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de berterraba ralada Melão
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana com abacate Maçã	Suco individual Pão recheado com frango	Suco de Melancia Cuscuz com frango	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fund.		Suco individual de uva *Bolo de cacau		Café com leite Biscoito rosquinha de coco	Arroz doce com canela
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz com brócolis Frango ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Macarrão ao sugo Carne desfiada Salada soja com cenoura Fund: Maçã Creche: *Bolo de cacau e Creme de fruta	Arroz, Creche: Feijão Pernil com mandioca Salada alface Laranja	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Creche: Feijão Frango com batata Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar) - Ag. Familiar	BANANA	CARAMBOLA	GOIABA

*** 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			