



CARDÁPIO CRECHE/PRÉ 1 A 5 ANOS - OUTUBRO/2025

UMES ACRE, PARÁ E SANTA CATARINA

		06/10 (Segunda-feira)	07/10 (Terça-feira)	08/10 (Quarta-feira)	09/10 (Quinta-feira)	10/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara)	Suco integral de uva "Mini Pizza" de pão caseiro com molho, queijo mussarela, tomate e orégano	Vitamina de banana com abacate Banana	Suco de manga Cuscuz de frango	Suco individual (Agricultura Familiar) Pão de cará com carne moída
LANCHE (13:00h)	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Suco integral de uva Mini pizza com molho, queijo mussarela, tomate e orégano			
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão	Arroz, Feijão	Macarrão ao alho e óleo	Arroz. Feijão	Arroz. Feijão
JANTAR (15:00h)		Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata e cenoura Laranja	Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com cenoura Melão	Frango desfiado ao molho Salada de alface com tomate Bolo de cacau	Lasanha de carne moída com queijo Salada de alface com tomate Melancia	Estrogonofe de frango Cenoura e mandioquinha sautte Creche: Creme de fruta (morango com banana) / Pré: Laranja
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	PERA	Biscoito de polvilho

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 / Tarde	338	48	14	10	260	58	45	4
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	404	58	16	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

* Bolo de cacau CRECHE: (adoçado com tâmara, uva passa e banana) e com cobertura de brigadeiro de banana (banana, leite em pó e cacau).

* Bolo de cacau PRÉ-ESCOLA: Bolo de cacau com cobertura de leite condensado

		13/10 (Segunda-feira)	14/10 (Terça-feira)	15/10 (Quarta-feira)	16/10 (Quinta-feira)	17/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara)	SEMANA DA EDUCAÇÃO			
LANCHE (13:00h)	Inf. 4 e 5	Pão caseiro com manteiga Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão				
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo				
JANTAR (15:00h)		Carne moída ao molho Salada de feijão branco com cenoura/ Melancia				
LANCHE DA SAÍDA	Todos	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 / Tarde	222	30	9	7	180	42	35	3
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	245	31	10	9	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		20/10 (Segunda-feira)	21/10 (Terça-feira)	22/10 (Quarta-feira)	23/10 (Quinta-feira)	24/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 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
LANCHE (13:00h)	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga		
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz com cenoura, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Quibe de forno Salada de repolho roxo Melão	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de soja com couve flor e cenoura Manga
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 / Tarde	350	44	17	12	300	98	65	4
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	360	45	18	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		27/10 (Segunda-feira)	28/10 (Terça-feira)	29/10 (Quarta-feira)	30/10 (Quinta-feira)	31/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco individual Pão caseiro recheado com frango
LANCHE (13:00h)	Inf. 4 e 5			Café com leite Biscoito Rosquinha de coco	Iogurte de morango Maçã	Suco individual Pão de forma com patê de frango
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos			Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de alface com tomate Maçã	Arroz, Feijão Carne moída Purê de batata *Bolo de cacau e Creme de fruta
LANCHE DA SAÍDA	Todos			Doce de banana (sem açúcar)	MAÇÃ	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 PRÉ-ESCOLA: 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 / Tarde	339	43	15	11	290	78	55	5
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	352	44	15	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			