



CARDÁPIO CRECHE/ENSINO FUNDAMENTAL "UME MARTA JOSETE" TÉRREO - OUTUBRO/2025

		06/10 (Segunda-feira)	07/10 (Terça-feira)	08/10 (Quarta-feira)	09/10 (Quinta-feira)	10/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	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
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Café com leite Pão de hot dog com margarina	Vitamina de banana com abacate Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata e cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com cenoura Melão	Fundamental: Arroz, Feijão Creche: Macarrão alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface com tomate Bolo de cacau	Arroz, Feijão, Salada de alface com tomate Creche: Lasanha de carne moída com queijo Fundamental: Carne moída com Purê de batata	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Cenoura e mandioquinha sautte Creche: Creme de fruta (morango com banana) / Fundamental: brigadeiro de colher
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco integral de uva "Mini Pizza" de pão caseiro com molho, queijo mussarela, tomate e orégano	Suco de melancia Cuscuz de frango	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de mamão com banana Maçã	Suco individual (Agricultura Familiar) Pão de cará com carne moída
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Cream cracker		Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco		Pipoca salgada Suco de maracujá
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada feijão fradinho com tomate Melancia	Sopa de feijão com frango (batata, cenoura, chuchu, macarrão para sopa) Bolo de cacau	Fundamental: Macarrão ao sugo Creche: Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com beterraba Laranja	Creche: Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango, Cenoura e mandioquinha sautte Fundamental: Risoto de frango (milho, cenoura e salsa)/ Salada de pepino com tomate Melão	Creche: Arroz Lasanha de carne moída com queijo, Salada de alface com tomate/ Creme de fruta (morango com banana). Fundamental: Pão hot dog com salsicha ao molho e batata palha Suco individual (Agricultura Familiar)
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	PERA	Creche: Biscoito de polvilho Fundamental: Pipoca doce

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			

		13/10 (Segunda-feira)	14/10 (Terça-feira)	15/10 (Quarta-feira)	16/10 (Quinta-feira)	17/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	SEMANA DA EDUCAÇÃO			
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão				
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco com cenoura Melancia				
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana Maçã				
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito maisena				
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja				
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	222	30	9	7	180	42	35	3
		Tarde	205	29	9	6	117	36	39	3
		Integral	685	87	33	23	485	174	154	8
	6 a 10 anos	Integral	1123	157	47	35	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 (8:00)	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 com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	Suco de manga Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz com cenoura, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Creche: Quibe de forno Fundamental: Carne moída com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Fundamental: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de tomate Melancia	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de soja com couve flor e cenoura Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate e banana Banana	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de frango com legumes
	Fund.	Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de cacau		Iogurte de morango Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de banana com maçã Maçã
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melancia	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Arroz, Creche: Feijão Peixe com batata Salada de acelga com tomate Creche: Manga Fundamental: Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de beterraba cozida Banana	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja
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	350	44	17	12	300	98	65	4
		Tarde	335	43	16	11	185	76	89	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			

		27/10 (Segunda-feira)	28/10 (Terça-feira)	29/10 (Quarta-feira)	30/10 (Quinta-feira)	31/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco individual Pão recheado com frango
	Fund.			Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	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 * Cheche: Bolo de cacau e Creme de fruta (morango com banana). Fundamental: Melão
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3			Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco individual Pão caseiro recheado com frango
	Fund.				Iogurte de morango Biscoito Rosquinha de coco	Suco individual * Bolo de cacau
JANTAR (15:00h)	Todos			Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura saté Laranja	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne desfiada ao molho Salada de repolho * Cheche: Bolo de cacau e Creme de fruta (morango com banana). Fundamental: Maçã
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 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	339	43	15	11	290	78	55	5
		Tarde	326	41	14	11	195	56	79	4
		Integral	653	83	29	22	485	134	134	9
	6 a 10 anos	Integral	1090	152	45	32	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			