



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

UMES ACRE, PARÁ E SANTA CATARINA

		03/11 (Segunda-feira)	04/11 (Terça-feira)	05/11 (Quarta-feira)	06/11 (Quinta-feira)	07/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmaras) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com abacate Banana	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Leite Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de laranja Pão hot dog com manteiga			Leite com café Pão de forma integral com requeijão
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba Maçã	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de tomate Manga	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	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/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			

		10/11 (Segunda-feira)	11/11 (Terça-feira)	12/11 (Quarta-feira)	13/11 (Quinta-feira)	14/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmaras) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz de frango
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito maisena	Suco de laranja Pão hot dog com manteiga		Leite com cacau Pão de forma com requeijão	
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola c/cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho com tomate Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Purê de batata com mandioquinha / Maçã	Arroz, Feijão Pernil com batata Salada de alface Banana
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/Tarde	314	4	14	10	260	58	45	4
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	396	57	16	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		17/11 (Segunda-feira)	18/11 (Terça-feira)	19/11 (Quarta-feira)	20/11 (Quinta-feira)	21/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Feriado (Dia da Consciência Negra)	Ponto Facultativo
LANCHE (13:00h)	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de laranja Biscoito cream cracker	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão		
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com cenoura / Salada de beterraba	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca	Macarrão ao sugo Carne moída com abóbora		
JANTAR (15:00h)		Melancia	Salada de repolho misto (verde e roxo) / Melão	Salada de grão de bico com tomate / Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	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/Tarde	328	42	15	11	290	78	55	5
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	340	43	15	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		24/11 (Segunda-feira)	25/11 (Terça-feira)	26/11 (Quarta-feira)	27/11 (Quinta-feira)	28/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Vitamina de banana com mamão Banana	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja (Agricultura Familiar) Pão caseiro recheado com frango
LANCHE (13:00h)	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		Vitamina de banana com mamão Biscoito rosquinha	Iogurte de morango Banana	Suco de laranja (Agricultura Familiar) Pão de forma com patê de frango
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa)	Arroz, Feijão Carne moída com ervilha	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada
JANTAR (15:00h)		Batata e cenoura sauté Laranja	Salada de repolho com tomate Maçã	Salada de alface Melancia	Salada de brócolis com cenoura Melão	Creme de milho *Bolo de cacau e Creme de fruta
LANCHE DA SAÍDA	Todos	Suco de laranja (Agricultura Familiar)	Doce de banana (sem açúcar)	NECTARINA	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 fruta. Creme de fruta: banana e morango.**

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