



## CARDÁPIO B - CRECHE 6 A 11 MESES - DEZEMBRO/2025

|                     | 01/12 (Segunda-feira)                                | 02/12 (Terça-feira)                                     | 03/12 (Quarta-feira)                                 | 04/12 (Quinta-feira)                                         | 05/12 (Sexta-feira)                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Fórmula infantil 2<br>Manga                          | Fórmula infantil 2<br>Pera                              | Fórmula infantil 2<br>Banana com mamão               | Fórmula infantil 2<br>Banana                                 | Fórmula infantil 2<br>Pera                               |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Batata, abóbora, beterraba,<br>carne<br>Melancia     | Mandioca, cenoura, abobrinha,<br>feijão, frango<br>Maçã | Batata, cenoura, repolho roxo,<br>carne<br>Melão     | Mandioquinha, abobrinha, couve,<br>feijão, pernil<br>Laranja | Batata, cenoura, chuchu,<br>feijão, frango<br>Banana     |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Fórmula infantil 2<br>Banana cozida                  | Fórmula infantil 2<br>Manga                             | Fórmula infantil 2<br>Pera                           | Fórmula infantil 2<br>Maçã cozida                            | Fórmula infantil 2<br>Banana com abacate                 |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Mandioca, cenoura, tomate, feijão,<br>ovo<br>Laranja | Batata, cenoura, chuchu,<br>feijão, frango<br>Melão     | Batata, cenoura, acelga,<br>feijão, peixe<br>Laranja | Batata doce, abóbora, chuchu,<br>feijão, carne<br>Banana     | Batata, cenoura, abobrinha,<br>feijão, carne<br>Melancia |
| LANCHE DA<br>SAÍDA  | MAÇÃ                                                 | Doce de banana (sem açúcar)                             | AMEIXA                                               | BANANA                                                       | NECTARINA                                                |

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Período  | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|-------------------------------------------|----------|----------------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
|                                           | Manhã    | 240            | 29      | 13      | 8       | 203          | 71          | 178     | 3       |
|                                           | Tarde    | 289            | 35      | 15      | 10      | 140          | 74          | 169     | 4       |
|                                           | Integral | 529            | 64      | 28      | 18      | 343          | 145         | 348     | 7       |

|                     | 08/12 (Segunda-feira)                                   | 09/12 (Terça-feira)                                              | 10/12 (Quarta-feira)                                | 11/12 (Quinta-feira)                                      | 12/12 (Sexta-feira)                                                    |
|---------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Fórmula infantil 2<br>Maçã cozida                       | Fórmula infantil 2<br>Banana cozida                              | Fórmula infantil 2<br>Manga                         | Fórmula infantil 2<br>Banana com abacate                  | Fórmula infantil 2<br>Pera                                             |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Batata, cenoura, chuchu,<br>feijão, ovo<br>Laranja      | Mandioca, abóbora, beterraba<br>feijão, carne<br>Melão           | Batata doce, cenoura, acelga,<br>frango<br>Maçã     | Batata, cenoura, chuchu,<br>feijão, peixe<br>Melancia     | Batata, cenoura, vagem,<br>feijão, frango<br>Creme de inhame com manga |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Fórmula infantil 2<br>Manga                             | Fórmula infantil 2<br>Pera                                       | Fórmula infantil 2<br>Pera                          | Fórmula infantil 2<br>Banana                              | Fórmula infantil 2<br>Banana com mamão                                 |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Mandioca, abóbora, abobrinha,<br>feijão, carne<br>Melão | Batata, cenoura, abobrinha,<br>feijão branco, frango<br>Melancia | Batata, abóbora, chuchu,<br>feijão, carne<br>Banana | Batata doce, cenoura, abobrinha,<br>feijão, carne<br>Maçã | Batata, cenoura, vagem<br>feijão, frango<br>Creme de inhame com manga  |
| LANCHE DA<br>SAÍDA  | MAÇÃ                                                    | Doce de banana (sem açúcar)                                      | PÊSSEGO                                             | BANANA                                                    | PERA                                                                   |

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Período  | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|-------------------------------------------|----------|----------------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
|                                           | Manhã    | 303            | 37      | 16      | 10      | 200          | 61          | 212     | 5       |
|                                           | Tarde    | 284            | 36      | 15      | 9       | 156          | 81          | 211     | 5       |
|                                           | Integral | 587            | 73      | 31      | 19      | 356          | 142         | 423     | 10      |

|                     | 15/12 (Segunda-feira)                                | 16/12 (Terça-feira)                                        | 17/12 (Quarta-feira)                              | 18/12 (Quinta-feira)                                           | 19/12 (Sexta-feira)                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Fórmula infantil 2<br>Manga                          | Fórmula infantil 2<br>Pera                                 | Fórmula infantil 2<br>Banana com mamão            | Fórmula infantil 2<br>Pera                                     | Fórmula infantil 2<br>Banana                                    |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Batata, cenoura, beterraba,<br>carne<br>Melancia     | Batata, cenoura, repolho roxo,<br>feijão, carne<br>Melão   | Mandioca, cenoura, abobrinha,<br>frango<br>Maçã   | Batata doce, chuchu, couve,<br>feijão preto, pernil<br>Laranja | Mandioca, cenoura, beterraba,<br>feijão, carne<br>Melancia      |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Fórmula infantil 2<br>Maçã cozida                    | Fórmula infantil 2<br>Banana com abacate                   | Fórmula infantil 2<br>Banana                      | Fórmula infantil 2<br>Manga                                    | Fórmula infantil 2<br>Pera                                      |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Mandioca, cenoura, acelga,<br>feijão, ovo<br>Laranja | Batata, mandioquinha, abobrinha,<br>feijão, frango<br>Maçã | Batata, cenoura, chuchu<br>feijão, carne<br>Melão | Batata doce, cenoura, tomate,<br>feijão, frango<br>Banana      | Mandioca, abóbora, chuchu,<br>feijão fradinho, carne<br>Laranja |
| LANCHE DA<br>SAÍDA  | MAÇÃ                                                 | Doce de banana (sem açúcar)                                | BANANA                                            | MAÇÃ                                                           | PERA                                                            |

| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Período  | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|-------------------------------------------|----------|----------------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
|                                           | Manhã    | 294            | 25      | 10      | 6       | 115          | 47          | 127     | 3       |
|                                           | Tarde    | 274            | 22      | 8       | 6       | 93           | 48          | 116     | 3       |
|                                           | Integral | 466            | 47      | 18      | 12      | 208          | 95          | 243     | 6       |

Suzana Ruth Vieira da Silva  
CRN-3 21934  
Nutricionista RT - SAE