



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

UMES ACRE, PARÁ E SANTA CATARINA

		01/12 (Segunda-feira)	02/12 (Terça-feira)	03/12 (Quarta-feira)	04/12 (Quinta-feira)	05/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Bolo de cacau (adoçado com banana, tâmara e uva passa)	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de laranja Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com café Biscoito maisena				Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Refogado de abobrinha e cenoura / Maçã	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, Feijão Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata e cenoura refogados Banana
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	AMEIXA	BANANA	NECTARINA

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			

		08/12 (Segunda-feira)	09/12 (Terça-feira)	10/12 (Quarta-feira)	11/12 (Quinta-feira)	12/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de manga "Mini pizza" (pão caseiro com extrato de tomate, queijo, tomate e orégano)	Vitamina de abacate e banana Banana	Suco de laranja Cuscuz com frango	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		Iogurte de morango Banana		Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de batata e cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora e chuchu) Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Arroz, Feijão, Frango assado, Farofa, Salada de legumes com ovos (batata, cenoura e vagem) Mesa de frutas: abacaxi, uvas, melancia, manga, melão, mamão e maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PÊSSEGO	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	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			

		15/12 (Segunda-feira)	16/12 (Terça-feira)	17/12 (Quarta-feira)	18/12 (Quinta-feira)	19/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Vitamina de banana Maçã	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate Banana	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5		Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga		Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito cream cracker
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa de Couve Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba Melancia
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	MAÇÃ	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			

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