



CARDÁPIO CRECHE/ENSINO FUNDAMENTAL "UME MARTA JOSETE" - DEZEMBRO/2025

		01/12 (Segunda-feira)	02/12 (Terça-feira)	03/12 (Quarta-feira)	04/12 (Quinta-feira)	05/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 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
	Fundamental	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Suco de goiaba Paõ de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	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	Fundamental: Arroz, Feijão Creche: 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 Fundamental: Batata palha/ Brigadeiro de colher/ Mesa de frutas Creche: Batata e cenoura / Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Cuscuz com frango	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi "Mini pizza" (pão caseiro com extrato de tomate, queijo, tomate e orégano)	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Fundamental	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de cacau	Vitamina de abacate Banana	Suco de abacaxi Bolo	Iogurte de morango Maçã
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Risoto de frango (com cenoura, ervilha e salsa) Salada de repolho com tomate Melão	Arroz Creche: Feijão Peixe com batata Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de soja Banana	Fundamental: Pão francês com carne moída / Suco de maracujá Creche: Macarrão alho e óleo Carne moída ao sugo Salada de alface / Melancia
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)
	2 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	1224	174	51	36	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)	Inf. 2 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
	Fundamental	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de uva Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de batata e cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Fundamental: Arroz, feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango acebolado Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Arroz, Feijão Farofa, Salada de legumes com ovos (batata, cenoura e vagem) Fundamental: Isca de frango / Banana Creche: Frango assado / Mesa de frutas: abacaxi, uvas, melancia, manga, melão, mamão e maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 ao 3	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia / Bolo de cacau (adoçado com banana, tâmara e uva passa)	Vitamina de banana e maçã Banana
	Fundamental	Leite com cacau Biscoiro maisena	Vitamina de banana e maçã Maçã	Mingau de maisena	Iogurte de morango Banana	Suco de manga Biscoito cream cracker
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de repolho Melão	Risoto de frango (com ervilha, cenoura e salsa) Salada de feijão branco a vinagrete Melancia	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora e chuchu) Banana	Macarrão ao sugo Carne em cubos Salada de alface e tomate Maçã	Fundamental: Risoto de frango com milho, cenoura e salsa / Laranja Creche: Arroz, Feijão, Ave natalina, 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)
	2 a 3 anos	Manhã	222	30	9	7	180	42	35	3
		Tarde	205	29	9	6	117	36	39	3
		Integral	427	59	18	13	297	78	74	6
	6 a 10 anos	Integral	790	112	32	24	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)	Inf. 2 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
	Fundamental	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Fundamental: Arroz, Feijão Creche: 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 (13:00h)	Inf. 2 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de frango com legumes
	Fundamental	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco		Suco de uva Banana	Mingau de aveia	Suco de goiaba Biscoito cream cracker
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão alho e óleo Frango ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz Creche: Feijão Carne em cubos Salada de batata Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Banana	Arroz branco Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura / Laranja
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	328	42	15	11	290	78	55	5
		Tarde	314	40	14	11	195	56	79	4
		Integral	642	82	29	22	485	134	134	9
	6 a 10 anos	Integral	1147	161	47	35	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

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