



CARDÁPIO CRECHE 1 A 3 ANOS - JANEIRO/2026

Creches Pólo - UC Novos Tempos

	05/01 (Segunda-feira)	06/01 (Terça-feira)	07/01 (Quarta-feira)	08/01 (Quinta-feira)	09/01 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)		Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h)		Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de tomate Laranja	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango com cenoura e milho Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de atum (cebola, tomate, pimentão, coentro) Salada de batata / Maçã
LANCHE (13:00h)		Suco de laranja Cuscuz de frango	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)		Risoto de frango (ervilha, cenoura e salsa) Salada de acelga com beterraba Melão	Macarrão ao molho Carne moída com cenoura Salada de repolho Laranja	Sopa de legumes e frango (batata doce, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA		DOCE DE BANANA	PÊSSEGO	PERA	MAÇÃ

	12/01 (Segunda-feira)	13/01 (Terça-feira)	14/01 (Quarta-feira)	15/01 (Quinta-feira)	16/01 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz de frango
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de tomate Laranja	Macarrão ao sugo Isca de frango acebolada Salada de feijão fradinho com cenoura / Melão	Arroz, feijão Carne moída com batata Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Farofa com couve e cenoura Banana	Arroz, Feijão Atum ao molho / Purê de batata Salada de alface com tomate Melancia
LANCHE (13:00h)	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Suco de melancia Bolo de banana (adoçado com tâmara e uva passa)	Vitamina de banana e abacate Maçã	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Macarrão a alho e óleo Carne moída ao molho com vagem Salada de acelga Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de pepino Banana	Risoto de frango (ervilha, cenoura e salsa) Salada de repolho Melão	Sopa de feijão com carne (mandioca, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz com brócolis Frango com cenoura Salada de repolho Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA	BANANA	AMEIXA	PERA

	19/01 (Segunda-feira)	20/01 (Terça-feira)	21/01 (Quarta-feira)	22/01 (Quinta-feira)	23/01 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de c. moída com legumes
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura / Salada de pepino Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de atum (cebola, tomate, pimentão, coentro) Salada de batata / Melão	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Farofa com couve e cenoura Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de alface Melancia
LANCHE (13:00h)	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Suco de laranja Cuscuz de frango	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Macarrão a alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de alface Melancia	Sopa de legumes e carne (mandioca, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao molho Carne moída com cenoura Salada de soja com tomate Maçã	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de repolho Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA	PÊSSEGO	PERA	MAÇÃ

	26/01 (Segunda-feira)	27/01 (Terça-feira)	28/01 (Quarta-feira)	29/01 (Quinta-feira)	30/01 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Cuscuz de frango	Suco de laranja Pão caseiro recheado com frango
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Melancia	Macarrão ao molho Carne moída com cenoura Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Atum ao molho Purê de batata Maçã	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Acelga refogada * Bolo de cacau
LANCHE (13:00h)	Vitamina de banana e abacate Mamão	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de c. moída com legumes	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro recheado com frango
JANTAR (15:00h)	Macarrão a alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de feijão branco e cenoura Melão	Sopa de feijão com carne (batata doce, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Laranja	Arroz, Feijão Pernil com batata Salada de repolho c/ cenoura Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga e beterraba Banana	Risoto de frango (ervilha, cenoura e salsa) Salada de alface e tomate * Bolo de cacau
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA	BANANA	AMEIXA	PERA

* Bolo de cacau (adoçado com tâmara, uva passa e banana) com cobertura de brigadeiro de banana (banana, leite em pó e cacau) e fruta.

Observação: As preparações não devem conter açúcar.

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos S. Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE