



## CARDÁPIO CRECHE/PRÉ 1 A 5 ANOS - MARÇO/2026

|                         |             | 02/03 (Segunda-feira)                                                                     | 03/03 (Terça-feira)                                                                   | 04/03 (Quarta-feira)                                                                                              | 05/03 (Quinta-feira)                                                               | 06/03 (Sexta-feira)                                                             |
|-------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(7h/ 7:45h) | Inf. 1 ao 3 | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                          | Suco de Laranja<br>Cuscuz com ovo                                                     | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                                                  | Vitamina de banana com abacate<br>Banana                                           | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                               |
|                         | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha de coco                                             |                                                                                       | Leite com cacau<br>Pão de forma com requeijão                                                                     |                                                                                    | Leite com cacau<br>Pão hot dog com manteiga                                     |
| ALMOÇO<br>(10:00h)      | Todos       | Arroz, Feijão<br>Ovos mexidos<br>Salada de repolho com cenoura<br>Laranja                 | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de beterraba ralada<br>Maçã | Arroz, feijão<br>Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate)<br>Salada de alface com tomate<br>Banana    | Arroz, feijão<br>Carne em cubos com abóbora<br>Salada de acelga<br>Melancia        | Macarrão ao sugo<br>Isca de frango acebolada<br>Salada de repolho roxo<br>Melão |
| LANCHE<br>(13:00h)      | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                         | Suco de melancia<br>Pão caseiro com manteiga                                          | Suco de abacaxi<br>Torta de frango                                                                                | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                   | Vitamina de Mamão com maçã<br>Banana                                            |
|                         | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Pão de forma integral com requeijão                                    | Suco de melancia<br>Biscoito maisena                                                  |                                                                                                                   | Leite com café<br>Pão de forma integral com manteiga                               |                                                                                 |
| JANTAR<br>(15:00h)      | Todos       | Macarrão ao sugo<br>Carne moída com cenoura<br>Salada de grão de bico a vinagrete<br>Maçã | Arroz, Feijão<br>Frango com batata<br>Salada de acelga com tomate<br>Melancia         | Arroz branco<br>Carne em cubos ao molho com cenoura e chuchu<br>Farofa de cuscuz (cebola, cenoura e ovo)<br>Melão | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango ao molho<br>Salada de beterraba cozida<br>Banana | Arroz, Feijão<br>Pernil com mandioca<br>Salada de acelga com tomate<br>Laranja  |
| LANCHE DA SAÍDA         | Todos       | MAÇÃ                                                                                      | DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)                                                           | BANANA                                                                                                            | CARAMBOLA                                                                          | PERA                                                                            |

| Composição nutricional<br>(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    | 240            | 42      | 10      | 10      | 297                                               | 78          | 109     | 3       |
|                                           |              | Tarde    | 230            | 46      | 12      | 10      | 280                                               | 63          | 101     | 3       |
|                                           |              | Integral | 420            | 67      | 18      | 16      | 562                                               | 129         | 298     | 6       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 301            | 44      | 18      | 6       | <b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b> |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 309            | 42      | 20      | 7       |                                                   |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 613            | 88      | 36      | 13      |                                                   |             |         |         |

|                     |             | 09/03 (Segunda-feira)                                                                                   | 10/03 (Terça-feira)                                                                                  | 11/03 (Quarta-feira)                                                                 | 12/03 (Quinta-feira)                                                        | 13/03 (Sexta-feira)                                                                     |
|---------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Inf. 1 ao 3 | Suco de melancia<br>Pão caseiro com manteiga                                                            | Leite com cacau (adoçado com<br>tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                                  | Vitamina de banana e maçã<br>Banana                                                  | Suco de abacaxi<br>Torta de frango                                          | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                       |
|                     | Inf. 4 e 5  | Suco de melancia<br>Biscoito Cream Cracker                                                              | Leite com café<br>Pão de forma integral com<br>margarina                                             |                                                                                      |                                                                             | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                                            |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Todos       | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de feijão fradinho com<br>cenoura<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Frango com cenoura<br>Salada de acelga<br>Melão                                     | Arroz, Feijão<br>Peixe com batata<br>Salada de alface<br>Maçã                        | Arroz, Feijão preto<br>Pernil com cenoura<br>Virado com couve<br>Laranja    | Macarrão ao sugo<br>Frango acebolado<br>Salada de escarola com cenoura<br>Banana        |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                       | Suco de abacaxi<br>Cuscuz com ovo                                                                    | Leite com cacau (adoçado com<br>tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                  | Suco de laranja<br>Pão caseiro com manteiga                                 | Vitamina de banana e abacate<br>Maçã                                                    |
|                     | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Pão de hot dog com requeijão                                                         |                                                                                                      | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                                         | Iogurte de morango<br>Biscoito Rosquinha de coco                            |                                                                                         |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Todos       | Arroz com cenoura, Feijão<br>Omelete com cebola e tomate<br>Salada de batata<br>Laranja                 | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne em cubos desfiada ao<br>molho<br>Salada de beterraba ralada<br>Maçã | Risoto de frango com ervilha,<br>cenoura e salsa<br>Salada de repolho misto<br>Melão | Macarrão ao sugo<br>Carne moída com abobrinha<br>Salada de pepino<br>Banana | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com mandioca<br>Salada de acelga com tomate<br>Melancia |
| LANCHE DA<br>SAÍDA  | Todos       | MAÇÃ                                                                                                    | DOCE DE BANANA (SEM<br>AÇÚCAR)                                                                       | MEXERICA                                                                             | PERA                                                                        | NECTARINA                                                                               |

| Composição nutricional<br>(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    | 352            | 49      | 14      | 11      | 248                                        | 51          | 44      | 5       |
|                                           |              | Tarde    | 337            | 48      | 13      | 11      | 187                                        | 44          | 94      | 3       |
|                                           |              | Integral | 662            | 95      | 26      | 20      | 415                                        | 94          | 223     | 8       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 590            | 86      | 25      | 16      | PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 532            | 80      | 21      | 14      |                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 1110           | 168     | 48      | 23      |                                            |             |         |         |

|                         |             | 16/03 (Segunda-feira)                                                                          | 17/03 (Terça-feira)                                                                                         | 18/03 (Quarta-feira)                                                                                        | 19/03 (Quinta-feira)                                                                | 20/03 (Sexta-feira)                                                             |
|-------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(7h/ 7:45h) | Inf. 1 ao 3 | Suco de melancia<br>Pão caseiro com manteiga                                                   | Cuscuz com frango<br>Suco de abacaxi                                                                        | Suco integral individual<br>(Agricultura Familiar)<br>Bolo de cacau simples (adoçado<br>c/ tâmara e banana) | Vitamina de maçã e mamão<br>Banana                                                  | Leite com cacau (adoçado com<br>tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga             |
|                         | Inf. 4 e 5  | Suco de melancia<br>Pão hot dog com manteiga                                                   |                                                                                                             | Suco integral individual<br>(Agricultura Familiar)<br>Bolo simples                                          | Iogurte de morango<br>Banana                                                        | Leite com cacau<br>Pão de hot dog com requeijão                                 |
| ALMOÇO<br>(10:00h)      | Todos       | Arroz, Feijão<br>Ovos cozidos com azeite e salsa<br>/ Salada de acelga com tomate /<br>Laranja | Macarrão ao sugo<br>Carne em cubos chuchu<br>Salada de beterraba ralada<br>Melão                            | Arroz, Feijão<br>Carne moída com cenoura<br>Purê de batata<br>Banana                                        | Arroz, Feijão preto<br>Pernil a vinagrete<br>Farofa de couve<br>Laranja             | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango desfiado ao molho<br>Salada de alface<br>Maçã |
| LANCHE<br>(13:00h)      | Inf. 1 ao 3 | Leite com cacau (adoçado com<br>tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                            | Suco integral individual<br>(Agricultura Familiar)<br>Bolo de cacau simples (adoçado<br>c/ tâmara e banana) | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                           | Suco de manga<br>Torta de carne moída com<br>legumes                                | Vitamina de banana e abacate<br>Maçã                                            |
|                         | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha de coco                                                  | Suco integral individual<br>(Agricultura Familiar)<br>Bolo simples                                          | Café com leite<br>Pão de forma integral com<br>manteiga                                                     |                                                                                     |                                                                                 |
| JANTAR<br>(15:00h)      | Todos       | Macarrão ao sugo<br>Frango com abobrinha<br>Salada de feijão branco com<br>cenoura / Melancia  | Arroz, Feijão<br>Carne moída ao molho<br>Salada de repolho com tomate<br>Maçã                               | Sopa de feijão com legumes e<br>carne (mandioca, cenoura,<br>abobrinha e macarrão de sopa)<br>Melão         | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de cenoura ralada<br>Maçã | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com mandioca<br>Salada de tomate<br>Banana      |
| LANCHE DA<br>SAÍDA      | Todos       | MAÇÃ                                                                                           | DOCE DE BANANA (SEM<br>AÇÚCAR)                                                                              | AMEIXA                                                                                                      | BANANA                                                                              | GOIABA                                                                          |

| Composição nutricional<br>(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    | 330            | 46      | 13      | 10      | 351                                        | 84          | 211     | 4       |
|                                           |              | Tarde    | 346            | 53      | 11      | 10      | 401                                        | 74          | 215     | 4       |
|                                           |              | Integral | 633            | 94      | 23      | 18      | 732                                        | 154         | 413     | 8       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 534            | 83      | 24      | 12      | PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 500            | 78      | 22      | 11      |                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 1032           | 163     | 44      | 22      |                                            |             |         |         |

|                     |             | 23/03 (Segunda-feira)                                                                          | 24/03 (Terça-feira)                                                          | 25/03 (Quarta-feira)                                                                  | 26/03 (Quinta-feira)                                                                                  | 27/03 (Sexta-feira)                                                                       |
|---------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                              | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga             | Vitamina de banana e abacate<br>Banana                                                | Suco de goiaba<br>Torta de carne moída com legumes                                                    | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                          |
|                     | Inf. 4 e 5  | Leite com café<br>Pão hot dog com requeijão                                                    | Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha de coco                                |                                                                                       |                                                                                                       | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                                              |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Todos       | Macarrão ao alho e óleo com brócolis<br>Frango com molho<br>Salada de soja a vinagrete<br>Maçã | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com abóbora<br>Salada de repolho<br>Melancia | Arroz, Feijão preto<br>Pernil com cebola e tomate<br>Farofa com acelga<br>Laranja     | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de pepino<br>Melão                          | Arroz com cenoura, Feijão<br>Estrogonofe de frango<br>Salada de alface com tomate<br>Maçã |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Inf. 1 ao 3 | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                               | Vitamina de banana e maçã<br>Mamão                                           | Suco de abacaxi<br>Pão caseiro com Pasta de Grão de Bico                              | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                     | Suco de manga<br>Cuscuz com frango                                                        |
|                     | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Biscoito Cream Cracker                                                      |                                                                              | Suco de abacaxi<br>Pão de forma com Pasta de Grão de Bico                             | Leite com cacau<br>Pão de hot dog com manteiga                                                        |                                                                                           |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Todos       | Arroz, Feijão<br>Ovos mexidos<br>Salada de acelga com tomate<br>Laranja                        | Arroz Branco<br>Carne moída ao molho<br>Batata e cenoura sauté<br>Melão      | Sopa de legumes e carne em cubos (batata, abóbora, chuchu e macarrão de sopa)<br>Maçã | Arroz, Feijão<br>Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate)<br>Alface com tomate<br>Laranja | Macarrão ao sugo<br>Carne em cubos desfiada<br>Salada de repolho com cenoura<br>Banana    |
| LANCHE DA SAÍDA     | Todos       | MAÇÃ                                                                                           | DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)                                                  | BANANA                                                                                | GOIABA                                                                                                | MEXERICA                                                                                  |

| Composição nutricional<br>(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    | 330            | 46      | 13      | 13      | 351                                        | 84          | 211     | 4       |
|                                           |              | Tarde    | 348            | 52      | 11      | 11      | 401                                        | 72          | 215     | 4       |
|                                           |              | Integral | 644            | 93      | 23      | 22      | 732                                        | 154         | 413     | 8       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 503            | 80      | 21      | 12      | PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 516            | 81      | 22      | 12      |                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 1016           | 160     | 42      | 23      |                                            |             |         |         |

|                     |             | 30/03 (Segunda-feira)                                                                                 | 31/03 (Terça-feira)                                                                                         |  |
|---------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| DESJEJUM<br>(8:00h) | Inf. 1 ao 3 | Suco de manga<br>Pão caseiro com manteiga                                                             | Suco de Laranja<br>Cuscuz com ovo                                                                           |  |
|                     | Inf. 4 e 5  | Suco de manga<br>Pão hot dog com requeijão                                                            |                                                                                                             |  |
| ALMOÇO<br>(10:00h)  | Todos       | Arroz, Feijão<br>Omelete com tomate e cebola<br>Batata sauté<br>Laranja                               | Macarrão ao sugo<br>Carne desfiada<br>Salada de repolho com tomate<br>Melão                                 |  |
| LANCHE<br>(13:00h)  | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                     | Vitamina de Banana<br>Maçã                                                                                  |  |
|                     | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha de coco                                                         |                                                                                                             |  |
| JANTAR<br>(15:00h)  | Todos       | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango desfiado ao molho<br>Salada de grão de bico com<br>cenoura<br>Melão | Arroz, Feijão Preto<br>Pernil a vinagrete<br>Farofa Rica (cenoura, ovo,<br>cebola, maçã e salsa)<br>Laranja |  |
| LANCHE DA<br>SAÍDA  | Todos       | SUCO INTEGRAL IND.<br>(AGRICULTURA FAMILIAR)                                                          | DOCE DE BANANA (SEM<br>AÇÚCAR)                                                                              |  |

| Composição nutricional<br>(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    | 352            | 49      | 14      | 11      | 248                                        | 80          | 44      | 5       |
|                                           |              | Tarde    | 337            | 48      | 13      | 11      | 187                                        | 70          | 94      | 3       |
|                                           |              | Integral | 662            | 95      | 26      | 20      | 415                                        | 100         | 401     | 8       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 590            | 86      | 25      | 16      | PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 532            | 80      | 21      | 14      |                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 1110           | 168     | 48      | 23      |                                            |             |         |         |

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

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