

**CARDÁPIO CRECHE/PRÉ 1 A 5 ANOS - MARÇO/2026****UME PARÁ**

		02/03 (Segunda-feira)	03/03 (Terça-feira)	04/03 (Quarta-feira)	05/03 (Quinta-feira)	06/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de Laranja Cuscuz com ovo	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com abacate Banana	Leite Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco		Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão		Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz, feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de alface com tomate Banana	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Melancia	Macarrão ao sugo Isca de frango acebolada Salada de repolho roxo Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	BANANA	CARAMBOLA	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	240	42	10	10	297	78	109	3
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	301	44	18	6	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		09/03 (Segunda-feira)	10/03 (Terça-feira)	11/03 (Quarta-feira)	12/03 (Quinta-feira)	13/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de abacaxi Torta de frango	Leite Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Suco de melancia Biscoito Cream Cracker	Leite com café Pão de hot dog com margarina			Leite com cacau Pão de forma com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com cenoura Virado com couve Laranja	Macarrão ao sugo Frango acebolado Salada de escarola com cenoura Banana
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	MEXERICA	PERA	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	352	49	14	11	248	51	44	5
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	590	86	25	16	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

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

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	330	46	13	10	351	84	211	4
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	534	83	24	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		23/03 (Segunda-feira)	24/03 (Terça-feira)	25/03 (Quarta-feira)	26/03 (Quinta-feira)	27/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de goiaba Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com pasta de grão de bico
	Inf. 4 e 5	Leite com café Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco			Leite com cacau Pão de forma com pasta de grão de bico
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo com brócolis Frango com molho Salada de soja a vinagrete Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melancia	Sopa de legumes e carne em cubos (batata, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de pepino Melão	Arroz com cenoura, Feijão Estrogonofe de frango Salada de alface com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	BANANA	GOIABA	MEXERICA

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	330	46	13	13	351	84	211	4
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	503	80	21	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		30/03 (Segunda-feira)	31/03 (Terça-feira)	
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Suco de Laranja Cuscuz com ovo	
	Inf. 4 e 5	Suco de manga Pão hot dog com requeijão		
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Batata sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne desfiada Salada de repolho com tomate Melão	
LANCHE DA SAÍDA	Todos	SUCO INTEGRAL IND. (AGRICULTURA FAMILIAR)	DOCE DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	

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	352	49	14	11	248	80	44	5
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	590	86	25	16	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

Raquel N. R. C Neves

CRN-3 35646
Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos S. Ribeiro

CRN-3 38266
Nutricionista QT - SAE