



CARDÁPIO CRECHE/FUND "UME MARTA JOSETE" TÉRREO - MARÇO/2026

		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. 2 e 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
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café 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	Creche: Macarrão ao alho e óleo/ Fund: Arroz, feijão 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	Creche: Macarrão ao sugo Fund: Arroz, feijão Isca de frango acebolada Salada de repolho roxo Melão
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de frango	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Mamão com maçã Banana
	Fund.	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de melancia Biscoito maisena	Mingau de cacau	Vitamina de abacate Banana	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de grão de bico a vinagrete Maçã	Arroz, Creche: Feijão Frango com batata Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz branco Carne em cubos ao molho com cenoura e chuchu Farofa de cuscuz (cebola, cenoura e ovo) Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba cozida Banana	Arroz, Creche: Feijão Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Laranja
LANCHE DA SAIDA	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	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
	6 a 10 anos	Integral	1206	174	56	32	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. 2 e 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
	Fund.	Suco de melancia Pão de hot dog com manteiga	Leite com café Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão de hot dog com requeijão	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 (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com ovo	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker		Mingau de maisena	Iogurte de morango Biscoito Rosquinha de coco	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz com cenoura, Feijão Omelete com cebola e tomate Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos desfiada ao molho Salada de beterraba ralada Maçã	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Salada de repolho misto Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de pepino Banana	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com tomate Melancia
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	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
	6 a 10 anos	Integral	1315	183	58	39	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. 2 e 3	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Cuscuz com frango Suco de abacaxi	Suco integral individual (Agricultura Familiar) Bolo de cacau simples (adoçado c/ tâmara e banana)	Vitamina de maçã e mamão Banana	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de melancia Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma integral com manteiga	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	Creche: Macarrão ao sugo Fund: Arroz, Feijão Carne em cubos chuchu Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Purê de batata Banana	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Creche: Macarrão ao alho e óleo Fund: Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Salada de alface Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco integral individual (Agricultura Familiar) Bolo de cacau simples (adoçado c/ tâmara e banana)	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de Manga Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco integral individual (Agricultura Familiar) Bolo simples	Mingau de cacau	Iogurte de morango Banana	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de feijão branco com cenoura / Melancia	Arroz, Creche: Feijão Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de tomate Banana
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	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
	6 a 10 anos	Integral	1350	198	52	39	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. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana	Suco de goiaba Torta de carne moída com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com café Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de abacaxi Pão de forma com Pasta de Grão de Bico	Suco de goiaba Pão de hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
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	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e tomate Farofa com acelga Laranja	Creche: Macarrão ao alho e óleo Fund: Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de pepino Melão	Arroz com cenoura, Feijão Estrogonofe de frango Salada de alface com tomate Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Maçã	Suco de abacaxi Pão caseiro com Pasta de Grão de Bico	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz com frango
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker		Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz Branco Carne moída ao molho Batata e cenoura sauté Melão	Sopa de legumes e carne em cubos (batata, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, Creche: Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Alface com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos desfiada Salada de repolho com cenoura Banana
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	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
	6 a 10 anos	Integral	780	85	42	30	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	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	
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 (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Banana Maçã	
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco		
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de grão de bico com cenoura Melão	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete Farofa Rica (cenoura, ovo, cebola, maçã e salsa) Laranja	
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	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
	6 a 10 anos	Integral	1158	161	47	35	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