



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

		01/06 (Segunda-feira)	02/06 (Terça-feira)	03/06 (Quarta-feira)	04/06 (Quinta-feira)	05/06 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Cuscuz com frango	FERIADO (Corpus Christi)	PONTO FACULTATIVO
	Fund.	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Suco de uva Pão de forma integral com requeijão		
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de acelga e cenoura Melão	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Mexerica		
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Leite Pão caseiro com manteiga		
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de abacaxi Biscoito Maisena	Mingau de cacau		
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de pepino com tomate Laranja	Sopa de legumes com frango (mandioca, abóbora, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de escarola com tomate Melão		
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	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		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				

		08/06 (Segunda-feira)	09/06 (Terça-feira)	10/06 (Quarta-feira)	11/06 (Quinta-feira)	12/06 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de goiaba Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e mamão Maçã	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sautê Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de beterraba cozida Melancia	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de escarola com tomate Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de pepino com cenoura Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de abacaxi Cuscuz com ovo	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Fund.	Suco de maracujá Cuscuz com ovo	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Mingau de maisena	Iogurte de morango Biscoito maisena	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura Salada de soja com tomate Melão	Sopa de feijão com carne em cubos (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Arroz Creche: Feijão preto Pernil com cenoura Virado de acelga Banana	Arroz com brócolis Frango com batata Salada de cenoura ralada Laranja	Arroz Creche: Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	CARAMBOLA

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		314	4	14	10	260	58	45	4
		Tarde		303	45	13	10	167	46	69	5
		Integral		624	93	27	20	427	104	114	8
6 a 10 anos	Integral		1029	147	33	25	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR				

		15/06 (Segunda-feira)	16/06 (Terça-feira)	17/06 (Quarta-feira)	18/06 (Quinta-feira)	19/06 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com ovo
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão hot dog com manteiga	Leite com café Pão de forma com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Carne moída com berinjela Salada de feijão branco e tomate Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Creche: Macarrão ao alho e óleo Fund: Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Virado de Couve Laranja	Arroz, Feijão Peixe ao molho Purê de batata Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de legumes (cenoura, abobrinha, cebola, tomate e salsa)	Vitamina de banana Maçã
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Mingau de aveia	Vitamina de banana e maçã Banana	Iogurte de morango Biscoito Rosquinha de coco	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com cenoura e cebola Salada de pepino com tomate Laranja	Risoto de frango com cenoura, ervilha, milho e salsa Salada de acelga Melancia	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de escarola com tomate Maçã	Sopa de feijão com frango (abóbora, batata, chuchu e macarrão para sopa) Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	CARAMBOLA	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		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				

		22/06 (Segunda-feira)	23/06 (Terça-feira)	24/06 (Quarta-feira)	25/06 (Quinta-feira)	26/06 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de frango	Vitamina de banana com maçã Maçã	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Pão de cará com carne moída/ Milho verde / Pinhão / Suco individual
	Fund.	Leite com café Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de goiaba Pão de hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de repolho com tomate Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Creche: *Bolo de cacau Fund: Melancia	Creche: Caldo verde com pernil Arroz doce com canela adoçado com tâmara Fund: Arroz, Feijão Frango com batata Salada de pepino com tomate Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate com banana Maçã	Pão de cará com carne moída/ Milho verde / Pinhão / Suco individual
	Fund.	Leite com cacau Biscoito maisena		Arroz doce com canela	Suco individual *Bolo de cacau	Suco de melancia Pipoca/ Biscoito Rosquinha
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de grão de bico a vinagrete Melancia	Arroz Creche: Feijão Peixe com batata Salada de cenoura ralada Maçã	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de acelga Laranja	Caldo verde com pernil *Bolo de cacau	Creche: Risoto de frango (cenoura, ervilha, milho e salsa) Arroz doce com canela adoçado com tâmara
					Caldo verde com pernil e calabresa / Acompanhamento: Pão / Mexerica	Fund: Hot dog (Salsicha ao molho, batata palha) Suco natural de maracujá
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	PERA	GOIABA	Creche: Biscoito de polvilho Fund: PAÇOCA (tradicional)

* Bolo de cacau CRECHE: (adoçado com tâmara, uva passa e banana) e com cobertura de brigadeiro de banana (banana, leite em pó e cacau) e castanha de caju triturada ou fruta. Creme de fruta: banana e morango.

* Bolo de cacau FUNDAMENTAL: Bolo de cacau com cobertura de leite condensado e cacau e castanha de caju triturada ou fruta.

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		350	44	17	12	300	98	65	4
		Tarde		335	43	16	11	185	76	89	4
		Integral		685	87	33	23	485	174	154	8
6 a 10 anos	Integral		1161	170	46	33	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR				

		29/06 (Segunda-feira)	30/06 (Terça-feira)	01/07 (Quarta-feira)	02/07 (Quinta-feira)	03/07 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz com frango	Vitamina de banana e mamão Maçã	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com café Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão fradinho e tomate Melancia	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Maçã	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne em cubos desfiada Salada de escarola com tomate Melão	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de pepino com tomate Banana	Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de acelga com cenoura Laranja
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Mingau de cacau	Vitamina de banana e mamão Maçã	Iogurte de morango Biscoito maisena	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz com cenoura Carne moída com abobrinha Salada de beterraba ralada Melão	Arroz Creche: Feijão preto Pernil com cenoura Virado de acelga Maçã	Sopa de legumes com carne (abóbora, mandioca, chuchu e macarrão para sopa) Melancia	Macarrão ao sugo Frango com chuchu Salada de alface Banana
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	CARAMBOLA	MEXERICA	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				

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

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