



## CARDÁPIO CRECHE/FUND "UME MARTA JOSETE" TÉRREO - MAIO/2026

		04/05 (Segunda-feira)	05/05 (Terça-feira)	06/05 (Quarta-feira)	07/05 (Quinta-feira)	08/05 (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 mamão Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de Uva Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma integral com requeijão	Leite com café Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura Salada de feijão branco à vinagrete Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de repolho com tomate Banana	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Laranja	<b>Fund:</b> Arroz e Feijão <b>Creche:</b> Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada acelga com cenoura Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana
	Fund.	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Mingau de cacau	Vitamina de banana e mamão Maçã	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata sauté Laranja	Arroz Pernil com mandioca Salada de acelga com tomate Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com berinjela Salada de alface Caqui	Sopa de legumes com carne (batata, abóbora, chuchu, macarrão para sopa) Banana	Arroz com cenoura, <b>Creche:</b> Feijão Frango com abobrinha Salada de pepino com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	PERA	GOAIBA

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		503	76	20	11	192	33	164	3
		Tarde		448	75	20	12	188	29	159	2
		Integral		951	151	40	23	380	62	323	5
6 a 10 anos	Integral		1138	158	44	29	<b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b>				

		11/05 (Segunda-feira)	12/05 (Terça-feira)	13/05 (Quarta-feira)	14/05 (Quinta-feira)	15/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de melancia Pão de forma integral com margarina	Leite com café Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de batata Laranja	<b>Creche:</b> Macarrão ao sugo <b>Fund:</b> Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface com cenoura Caqui	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja	Arroz com cenoura <b>Fund:</b> Feijão Frango ao molho Salada de beterraba cozida com salsa Melancia
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	Vitamina de banana e mamão Maçã	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de maracujá Cuscuz com ovo	Mingau de maisena	Iogurte de morango Maçã	Vitamina de banana Biscoito cream cracker
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de grão de bico com tomate e salsa Melão	Arroz, <b>Creche:</b> Feijão Frango ao molho Salada de acelga com tomate Melancia	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Arroz com brócolis Isca de frango acebolada Creme de milho Banana	Arroz, <b>Creche:</b> Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de escarola com tomate Pera
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		505	78	21	12	190	32	165	3
		Tarde		446	73	19	11	190	30	158	2
		Integral		951	151	40	23	380	62	323	5
6 a 10 anos	Integral		1140	160	45	30	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR				

		18/05 (Segunda-feira)	19/05 (Terça-feira)	20/05 (Quarta-feira)	21/05 (Quinta-feira)	22/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com mamão Banana	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de frango
	Fund.	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de maracujá Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco com cenoura ralada Melão	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Laranja	<b>Creche:</b> Macarrão ao sugo <b>Fund:</b> Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de escarola com tomate Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de pepino e tomate Banana	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de repolho Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate com banana Maçã	Suco de abacaxi Torta de frango
	Fund.	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Arroz doce com canela	Vitamina de banana com mamão Banana		Suco de uva <b>Pipoca/biscoito maisena</b>
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com cebola e orégano Salada de repolho com cenoura Laranja	Risoto de frango (cenoura, milho, salsa e molho) Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Peixe ao molho Batata e cenoura sauté Banana	Sopa de legumes com frango (abóbora, batata, chuchu, macarrão para sopa) Laranja	Macarrão ao sugo carne moída com abobrinha Salada de alface com cenoura Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	PERA	BANANA	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		494	81	21	11	202	32	165	3
		Tarde		488	75	21	10	196	33	175	3
		Integral		982	156	42	21	398	65	340	6
6 a 10 anos	Integral		1089	165	42	31	<b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b>				

		25/05 (Segunda-feira)	26/05 (Terça-feira)	27/05 (Quarta-feira)	28/05 (Quinta-feira)	29/05 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	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 abacaxi Torta de carne moída com legumes	Suco integral individual Pão recheado com frango
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Leite com café Pão hot dog com manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Suco de manga Pão de forma com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos com salsa Batata e cenoura sauté Laranja	<b>Creche:</b> Macarrão ao alho e óleo <b>Fund:</b> Arroz, feijão Carne em cubos desfiada ao molho Salada de repolho com cenoura Melão	Arroz, feijão Peixe ao molho com batata Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com mandioca Salada de alface Laranja	<b>Creche:</b> Macarrão ao sugo <b>Fund:</b> Arroz, Feijão Frango acebolado Salada de repolho com cenoura <b>Creche: * Bolo de cacau e Creme de fruta/ Fund: Melancia</b>
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Cuscuz com frango	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Mamão	Suco integral individual Pão recheado com frango
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco	Suco de maracujá Cuscuz com frango	Mingau de cacau	Iogurte de morango Banana	Suco integral individual <b>* Bolo</b>
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com abobrinha / Salada de feijão fradinho a vinagrete Melancia	<b>Creche:</b> Feijão preto Arroz com cenoura Pernil com cebola e pimentão Farofa de ovo Laranja	Sopa de feijão com carne (cenoura, batata, chuchu, macarrão para sopa) Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho misto (verde e roxo) Maçã	<b>Creche:</b> Feijão Arroz, Carne em cubos com mandioca Salada de tomate <b>Creche: * Bolo de cacau e Creme de fruta / Fund: Melão</b>
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	GOIABA	PERA

**\* 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		485	78	20	10	200	31	164	3
		Tarde		462	73	20	9	198	34	173	3
		Integral		982	151	40	19	398	65	337	6
6 a 10 anos	Integral		1140	158	44	30	<b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b>				

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

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