



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

		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 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				

		06/07 a 08/07	09/07 e 10/07	13/07 a 24/07
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	SEMANA DA EDUCAÇÃO	FERIADO (Revolução Constitucionalista)	RECESSO ESCOLAR
	Fund.			
ALMOÇO (10:00h)	Todos			
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3			
	Fund.			
JANTAR (15:00h)	Todos			
LANCHE DA SAÍDA	Todos			

		27/07 (Segunda-feira)	28/07 (Terça-feira)	29/07 (Quarta-feira)	30/07 (Quinta-feira)	31/07 (Sexta-feira)
DESJEJUM	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana e mamão Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco integral individual Bolo de cacau simples, adoçado com tâmara

(8:00h)	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de melancia Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba cozida Melão	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete quente Virado de couve Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão Peixe ao molho com batata Salada de repolho com tomate Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Cuscuz com ovo	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana	Suco integral individual Bolo de cacau simples, adoçado com tâmara
	Fund.		Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de cacau	Iogurte Banana	Suco integral individual Bolo simples
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz com cenoura, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Risoto de frango (cenoura, milho, molho e salsa) Salada de repolho Melancia	Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata, macarrão para sopa) Banana	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de pepino com tomate Maçã	Arroz / Carne em cubos com abóbora Salada de feijão fradinho com tomate e salsa Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MEXERICA	BANANA	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		363	49	14	11	248	51	44	5
		Tarde		358	48	13	11	187	44	94	3
		Integral		685	95	26	20	415	94	223	8
6 a 10 anos	Integral		1161	170	46	33	PREPARAÇÕES DE 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