



## CARDÁPIO CRECHE/PRÉ 1 A 5 ANOS - SETEMBRO/2026

|                    |             | 31/08 (Segunda-feira)                                                                        | 01/09 (Terça-feira)                                                                      | 02/09 (Quarta-feira)                                                                      | 03/09 (Quinta-feira)                                                                  | 04/09 (Sexta-feira)                                                                                |
|--------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00) | Inf. 1 ao 3 | Suco de manga<br>Pão caseiro com manteiga                                                    | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                         | Suco de melancia<br>Torta de frango                                                       | Vitamina de banana<br>Maçã                                                            | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                  |
|                    | Inf. 4 e 5  | Suco de manga<br>Biscoito Rosquinha de coco                                                  | Leite com café<br>Pão hot dog com manteiga                                               |                                                                                           |                                                                                       | Leite com cacau<br>Pão de forma integral com requeijão                                             |
| ALMOÇO<br>(10:00h) | Todos       | Arroz, Feijão<br>Ovos mexidos<br>Salada de alface com tomate<br>Laranja                      | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com mandioca<br>Refogado de abobrinha e cenoura<br>Melão | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango desfiado ao molho<br>Salada de repolho roxo<br>Maçã     | Arroz, Feijão preto<br>Pernil a vinagrete<br>Virado de Couve<br>Laranja               | Macarrão ao sugo<br>Carne moída com berinjela<br>Salada de feijão fradinho a vinagrete<br>Melancia |
| LANCHE<br>(13:00h) | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                            | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                         | Vitamina de banana com abacate<br>Banana                                                  | Suco de goiaba com maçã<br>Pão caseiro com manteiga                                   | Suco de Laranja<br>Cuscuz com ovo                                                                  |
|                    | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Pão hot dog com Requeijão                                                 | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                                             |                                                                                           | Suco de goiaba com maçã<br>Biscoito Cream cracker                                     |                                                                                                    |
| JANTAR<br>(15:00h) | Todos       | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de repolho e beterraba<br>Melancia | Arroz<br>Peixe com batata<br>Salada de acelga com tomate<br>Manga                        | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com batata doce<br>Salada de escarola com tomate<br>Melão | Sopa de legumes frango<br>(mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa)<br>Banana | Arroz, Feijão<br>Frango com chuchu<br>Salada de acelga com cenoura<br>Maçã                         |
| LANCHE DA SAÍDA    | Todos       | MAÇÃ                                                                                         | PERA                                                                                     | BANANA                                                                                    | GOIABA                                                                                | MEXERICA                                                                                           |

| Composição nutricional<br>(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       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 404            | 58      | 16      | 12      | <b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b><br><b>* UME Maria Rosa:</b> Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar. |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 412            | 59      | 17      | 12      |                                                                                                                                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 816            | 117     | 33      | 24      |                                                                                                                                                            |             |         |         |

|                    |             | 07/09 (Segunda-feira)                | 08/09 (Terça-feira)                                                                       | 09/09 (Quarta-feira)                                                                       | 10/09 (Quinta-feira)                                                                          | 11/09 (Sexta-feira)                                                                   |
|--------------------|-------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00) | Inf. 1 ao 3 | FERIADO<br>(Independência do Brasil) | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                          | Suco de laranja<br>Cuscuz com ovo                                                          | Vitamina de banana<br>Pão caseiro com manteiga                                                | Suco de goiaba com maçã<br>Pão caseiro com manteiga                                   |
|                    | Inf. 4 e 5  |                                      | Leite com cacau<br>Pão de forma integral com requeijão                                    |                                                                                            | Vitamina de banana<br>Biscoito Cream cracker                                                  | Suco de goiaba com maçã<br>Pão de hot dog com manteiga                                |
| ALMOÇO<br>(10:00h) | Todos       |                                      | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango ao molho<br>Salada de feijão branco com tomate<br>Maçã  | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com abóbora<br>Salada de beterraba cozida<br>Melão         | Arroz, Feijão<br>Peixe ao molho<br>Purê de batata<br>Laranja                                  | Arroz, Feijão<br>Carne moída com abobrinha<br>Salada de acelga com tomate<br>Melancia |
| LANCHE<br>(13:00h) | Inf. 1 ao 3 |                                      | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                         | Suco de manga<br>Pão caseiro com manteiga                                                  | Suco de abacaxi<br>Torta de frango com legumes                                                | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                      |
|                    | Inf. 4 e 5  |                                      | Leite com café<br>Biscoito maisena                                                        | Suco de manga<br>Pão hot dog com manteiga                                                  |                                                                                               | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                                          |
| JANTAR<br>(15:00h) | Todos       |                                      | Arroz, Feijão<br>Omelete com tomate e cebola<br>Salada de escarola com cenoura<br>Laranja | Macarrão so alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de pepino com tomate<br>Melancia | Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa)<br>Maçã | Macarrão ao sugo<br>Carne desfiada com cebola<br>Salada de alface<br>Banana           |
| LANCHE DA SAÍDA    | Todos       |                                      | DOCE DE BANANA (sem açúcar)                                                               | MAÇÃ                                                                                       | PERA                                                                                          | MEXERICA                                                                              |

| Composição nutricional<br>(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       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 396            | 57      | 16      | 12      | <b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b><br><b>* UME Maria Rosa:</b> Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar. |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 402            | 58      | 17      | 12      |                                                                                                                                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 798            | 116     | 33      | 24      |                                                                                                                                                            |             |         |         |

|                    |             | 14/09 (Segunda-feira)                                                                              | 15/09 (Terça-feira)                                                                                  | 16/09 (Quarta-feira)                                                                 | 17/09 (Quinta-feira)                                                                        | 18/09 (Sexta-feira)                                                                             |
|--------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00) | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                  | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                                     | Suco de abacaxi<br>Pão caseiro com manteiga                                          | Suco de manga<br>Torta de carne moída com legumes                                           | Vitamina de banana com maçã<br>Maçã                                                             |
|                    | Inf. 4 e 5  | Iogurte<br>Biscoito maisena                                                                        | Leite com cacau<br>Pão de hot dog com requeijão                                                      | Suco de abacaxi<br>Pão de forma integral com manteiga                                |                                                                                             |                                                                                                 |
| ALMOÇO<br>(10:00h) | Todos       | Arroz com cenoura, Feijão<br>Ovos cozidos com salsa e azeite<br>Salada de batata<br>Laranja        | Arroz, Feijão<br>Carne moída<br>Salada de repolho roxo<br>Maçã                                       | Macarrão ao sugo<br>Frango com abobrinha<br>Salada de alface<br>Melão                | Arroz, Feijão<br>Pernil a vinagrete quente<br>Farofa (cenoura, ovos, salsa, cebola)<br>Pera | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne em cubos com cenoura<br>Salada de beterraba ralada<br>Melancia |
| LANCHE<br>(13:00h) | Inf. 1 ao 3 | Suco de melancia<br>Pão caseiro com manteiga                                                       | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                                     | Vitamina de abacate e banana<br>Banana                                               | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                            | Suco de laranja<br>Cuscuz com frango                                                            |
|                    | Inf. 4 e 5  | Suco de melancia<br>Pão de forma integral com manteiga                                             | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                                                         |                                                                                      | Leite com cacau<br>Biscoito Rosquinha de coco                                               |                                                                                                 |
| JANTAR<br>(15:00h) | Todos       | Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho)<br>Frango desfiado ao molho<br>Salada de repolho<br>Melão | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne em cubos ao molho<br>Salada de grão de bico com cenoura<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Carne de moída com cenoura<br>Salada de escarola com tomate<br>Maçã | Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa)<br>Banana   | Arroz, Feijão<br>Isca de frango<br>Purê de batata<br>Laranja                                    |
| LANCHE DA SAÍDA    | Todos       | MAÇÃ                                                                                               | MEXERICA                                                                                             | BANANA                                                                               | GOIABA                                                                                      | PERA                                                                                            |

| Composição nutricional<br>(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       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 340            | 43      | 15      | 12      | <b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b><br><b>* UME Maria Rosa:</b> Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar. |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 373            | 48      | 16      | 13      |                                                                                                                                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 713            | 117     | 33      | 24      |                                                                                                                                                            |             |         |         |

|                    |             | 21/09 (Segunda-feira)                                                                                      | 22/09 (Terça-feira)                                                                     | 23/09 (Quarta-feira)                                                                                 | 24/09 (Quinta-feira)                                                                | 25/09 (Sexta-feira)                                                          |
|--------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00) | Inf. 1 ao 3 | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                                          | Suco de abacaxi<br>Cuscuz com frango                                                    | Suco individual<br>Bolo de Banana                                                                    | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                    | Vitamina de banana e abacate<br>Banana                                       |
|                    | Inf. 4 e 5  | Leite com café<br>Biscoito Rosquinha de coco                                                               |                                                                                         |                                                                                                      | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                                        |                                                                              |
| ALMOÇO<br>(10:00h) | Todos       | Macarrão ao alho e óleo<br>Frango desfiado com cenoura<br>Salada de feijão fradinho com tomate<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com mandioca<br>Salada de acelga com cenoura<br>Melão   | Arroz, Feijão<br>Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro)<br>Farofa de banana<br>Laranja | Macarrão ao sugo<br>Carne moída com abobrinha<br>Salada de beterraba cozida<br>Maçã | Arroz, Feijão<br>Isca de frango ao molho<br>Batata sauté<br>Banana           |
| LANCHE<br>(13:00h) | Inf. 1 ao 3 | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                                           | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                       | Suco individual<br>Bolo de banana                                                                    | Vitamina de banana<br>Maçã                                                          | Suco de manga<br>Torta de carne moída com legumes                            |
|                    | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Pão de hot dog com requeijão                                                            | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                                            |                                                                                                      |                                                                                     |                                                                              |
| JANTAR<br>(15:00h) | Todos       | Arroz, Feijão<br>Ovos mexidos<br>Salada de acelga com tomate<br>Laranja                                    | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída ao molho<br>Salada de cenoura ralada<br>Melancia | Sopa de legumes com frango<br>(batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa)<br>Maçã                   | Arroz, Feijão<br>Frango com batata doce<br>Salada alface<br>Manga                   | Macarrão ao sugo<br>Carne em cubos com cenoura<br>Salada de repolho<br>Melão |
| LANCHE DA SAÍDA    | Todos       | MAÇÃ                                                                                                       | DOCE DE BANANA (sem açúcar)                                                             | BANANA                                                                                               | MEXERICA                                                                            | PERA                                                                         |

|                    |             | 28/09 (Segunda-feira)                                                             | 29/09 (Terça-feira)                                                    | 30/09 (Quarta-feira)                                                                 | 01/10 (Quinta-feira)                                                                  | 02/10 (Sexta-feira)                                                                         |
|--------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM<br>(8:00) | Inf. 1 ao 3 | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                  | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                      | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                     | Vitamina de banana<br>Maçã                                                            | Suco de laranja<br>Torta de carne moída com legumes                                         |
|                    | Inf. 4 e 5  | Leite com cacau<br>Biscoito rosquinha de coco                                     | Leite com cacau<br>Pão de forma com manteiga                           | Leite com cacau<br>Pão de forma integral com manteiga                                |                                                                                       |                                                                                             |
| ALMOÇO<br>(10:00h) | Todos       | Arroz, Feijão<br>Omelete com tomate e cebola<br>Cenoura e batata sauté<br>Laranja | Arroz, Feijão<br>Carne moída<br>Purê de batata<br>Maçã                 | Macarrão ao sugo<br>Frango com abobrinha<br>Salada de acelga com cenoura<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com abóbora<br>Salada de escarola com tomate<br>Melão | Macarrão ao alho e óleo<br>Carne moída com cenoura<br>Salada de berterraba ralada<br>Banana |
| LANCHE<br>(13:00h) | Inf. 1 ao 3 | Suco de manga<br>Pão caseiro com manteiga                                         | Suco de Melancia<br>Cuscuz com frango                                  | Vitamina de banana com abacate<br>Maçã                                               | Leite<br>Pão caseiro com manteiga                                                     | Leite com cacau (adoçado com tâmara)<br>Pão caseiro com manteiga                            |
|                    | Inf. 4 e 5  | Iogurte<br>Pão de forma com requeijão                                             |                                                                        |                                                                                      | Leite com café<br>Pão hot dog com manteiga                                            | Leite com cacau<br>Biscoito maisena                                                         |
| JANTAR<br>(15:00h) | Todos       | Arroz com brócolis<br>Frango ao molho<br>Salada de beterraba cozida<br>Melancia   | Macarrão ao sugo<br>Carne desfiada<br>Salada soja com cenoura<br>Melão | Arroz, Feijão<br>Pernil com mandioca<br>Salada alface<br>Laranja                     | Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa)<br>Banana      | Arroz, Feijão<br>Frango com batata<br>Salada de acelga com tomate<br>Melancia               |
| LANCHE DA SAÍDA    | Todos       | MAÇÃ                                                                              | PERA                                                                   | CARAMBOLA                                                                            | MEXERICA                                                                              | GOIABA                                                                                      |

| Composição nutricional<br>(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       |
|                                           | 4 e 5 anos   | Manhã    | 360            | 45      | 18      | 12      | <b>PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR</b><br><b>* UME Maria Rosa:</b> Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar. |             |         |         |
|                                           |              | Tarde    | 376            | 48      | 19      | 12      |                                                                                                                                                            |             |         |         |
|                                           |              | Integral | 736            | 117     | 33      | 24      |                                                                                                                                                            |             |         |         |

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

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