



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

UME PARÁ

		31/08 (Segunda-feira)	01/09 (Terça-feira)	02/09 (Quarta-feira)	03/09 (Quinta-feira)	04/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de frango	Vitamina de banana Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Suco de manga Biscoito Rosquinha de coco	Leite com café Pão hot dog com manteiga			Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Sopa de legumes frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Virado de Couve Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com berinjela Salada de acelga com cenoura Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	PERA	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 / Tarde	338	48	14	10	260	58	45	4
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	404	58	16	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		07/09 (Segunda-feira)	08/09 (Terça-feira)	09/09 (Quarta-feira)	10/09 (Quinta-feira)	11/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	FERIADO (Independência do Brasil)	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Cuscuz com ovo	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Suco de goiaba com maçã Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão de forma com requeijão		Vitamina de banana Biscoito Cream cracker	Suco de goiaba com maçã Pão de hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos		Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de feijão branco com tomate Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba cozida Melão	Arroz, Feijão Peixe ao molho Purê de batata Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos		DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MAÇÃ	PERA	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 / Tarde	314	4	14	10	260	58	45	4
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	396	57	16	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		14/09 (Segunda-feira)	15/09 (Terça-feira)	16/09 (Quarta-feira)	17/09 (Quinta-feira)	18/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana com maçã Maçã
	Inf. 4 e 5	Iogurte Biscoito maisena	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga		
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Carne moída Salada de repolho roxo Melão	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, Feijão Pernil a vinagrete quente Farofa (cenoura, ovos, salsa, cebola) Pera	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de beterraba ralada Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	MEXERICA	BANANA	GOIABA	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 / Tarde	328	42	15	11	290	78	55	5
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	340	43	15	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

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

O Dia **Mundial da Banana** é celebrado anualmente em 22 de setembro. A data destaca a importância nutricional e cultural da fruta mais consumida no Brasil.

* **Bolo de Banana CRECHE:** (adoçado com banana)

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 / Tarde	350	44	17	12	300	98	65	4
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	360	45	18	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		28/09 (Segunda-feira)	29/09 (Terça-feira)	30/09 (Quarta-feira)	01/10 (Quinta-feira)	02/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 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 banana Maçã	Suco de laranja Torta de carne moída com legumes
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga		
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Cenoura e batata sauté Laranja	Arroz, Feijão Carne moída Purê de batata Maçã	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura Salada de berterraba ralada Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	PERA	CARAMBOLA	MEXERICA	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 / Tarde	350	44	17	12	300	98	65	4
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	360	45	18	12	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