



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

		03/08 (Segunda-feira)	04/08 (Terça-feira)	05/08 (Quarta-feira)	06/08 (Quinta-feira)	07/08 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana e abacate Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Suco de abacaxi Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Leite com café Pão hot dog manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, Feijão Peixe com batata Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Fund: Arroz e Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Virado de Couve Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne moída com berinjela Salada de soja e tomate Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz de frango
	Fund.	Iogurte Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de cacau		Leite com cacau Biscoito Cream cracker	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e beterraba Melancia	Arroz à grega Frango ao molho Purê de batata Maçã	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de escarola com tomate Melão	Sopa de legumes com carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Banana	Arroz com cenoura Creche: Feijão Frango com chuchu Salada de acelga Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	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	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	1114	156	46	34	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		10/08 (Segunda-feira)	11/08 (Terça-feira)	12/08 (Quarta-feira)	13/08 (Quinta-feira)	14/08 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de laranja Cuscuz com frango	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com Requeijão	Suco de manga Pão hot dog com Manteiga	Leite com café Pão de forma com Manteiga	Suco de uva Pão de forma integral com Requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Isca de frango ao molho Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, Feijão Pernil com mandioca Salada de repolho com cenoura Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão Frango com chuchu Salada de escarola com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de carne moída com legumes	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito maisena	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Vitamina de banana e maçã Banana	Mingau de maisena	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sautê Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída Salada de grão de bico a vinagrete Melancia	Arroz Creche: Feijão Peixe ao molho com batata Salada de pepino com tomate Banana	Sopa de feijão com legumes e Carne (batata, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Arroz com brócolis Frango ao molho Salada de repolho com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	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	222	30	9	7	180	42	35	3
		Tarde	205	29	9	6	117	36	39	3
		Integral	427	59	18	13	297	78	74	6
	6 a 10 anos	Integral	1123	157	47	35	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		17/08 (Segunda-feira)	18/08 (Terça-feira)	19/08 (Quarta-feira)	20/08 (Quinta-feira)	21/08 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de mamão com maçã Banana	Suco de manga Cuscuz com ovo
	Fund.	Leite com café Pão de forma integral com Margarina	Suco de melancia Pão hot dog com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola c/cenoura Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Purê de batata Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga Maçã	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango acebolado Salada de alface com tomate Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate e banana Banana	Suco de laranja Torta de frango	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Iogurte Biscoito rosquinha de coco	Arroz doce com canela		Vitamina de mamão com banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Cream cracker
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de feijão branco tomate Melancia	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Creche: Feijão Carne ao molho Salada de repolho Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura e chuchu Salada de escarola com tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Creche: Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	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	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	1148	170	45	32	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		24/08 (Segunda-feira)	25/08 (Terça-feira)	26/08 (Quarta-feira)	27/08 (Quinta-feira)	28/08 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de legumes	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco integral individual Pão recheado com frango
	Fund.	Leite com café Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com manteiga	Suco de melancia Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com milho e salsa Salada de tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho roxo Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de grão de bico e tomate Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de acelga Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de berterraba ralada Fund: Maçã Creche: *Bolo de cacau e Creme de fruta
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de abacaxi Cuscuz com ovo	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco integral individual Pão recheado com frango
	Fund.		Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de cacau		Suco integral individual *Bolo de cacau
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Creche: Feijão Frango com batata Salada alface Laranja	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao sugo Carne em cubos desfiada Salada de acelga com tomate Fund: Melão Creche: *Bolo de cacau e Creme de fruta
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	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	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	1090	152	45	32	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