



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

		31/08 (Segunda-feira)	01/09 (Terça-feira)	02/09 (Quarta-feira)	03/09 (Quinta-feira)	04/09 (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 melancia Torta de frango	Vitamina de banana Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de manga Pão hot dog com manteiga	Leite com café Pão de forma integral com margarina	Suco de melancia Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Pão de hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho roxo 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 (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com abacate Banana	Suco de goiaba com maçã Pão caseiro com manteiga	Suco de Laranja Cuscuz com ovo
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de cacau		Suco de goiaba Biscoito Cream cracker	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e beterraba Melancia	Arroz Peixe com batata Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de escarola com tomate Melão	Sopa de legumes frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Banana	Arroz com cenoura, Creche: Feijão Frango com chuchu Salada de feijão fradinho a vinagrete Maçã
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	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			

		07/09 (Segunda-feira)	08/09 (Terça-feira)	09/09 (Quarta-feira)	10/09 (Quinta-feira)	11/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 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
	Fund.		Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Vitamina de banana Pão de forma com manteiga	Suco de goiaba Pão de hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	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 (13:00h)	Inf. 2 e 3		Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fund.		Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de maisena	Suco de abacaxi Biscoito Cream cracker	Vitamina de abacate Maçã
JANTAR (15:00h)	Todos		Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino com tomate Melancia	Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Macarrão ao sugo Carne desfiada com cebola Salada de alface Banana
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	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			

		14/09 (Segunda-feira)	15/09 (Terça-feira)	16/09 (Quarta-feira)	17/09 (Quinta-feira)	18/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 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
	Fund.	Leite com café Pão de forma integral com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Arroz, Feijão Carne moída Salada de repolho roxo Maçã	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Melão	Arroz, Feijão Pernil a vinagrete quente Farofa (cenoura, ovos, salsa, cebola) Pera	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com cenoura Salada de beterraba ralada Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate e banana Banana	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Cuscuz com frango
	Fund.	Iogurte Biscoito maisena	Mingau de aveia		Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de grão de bico com cenoura Melancia	Arroz, Creche: Feijão Carne de moída com cenoura Salada de escarola com tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Creche: Feijão Isca de frango Purê de batata Laranja
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	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			

		21/09 (Segunda-feira)	22/09 (Terça-feira)	23/09 (Quarta-feira)	24/09 (Quinta-feira)	25/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 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
	Fund.	Leite com café Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado 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	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, Feijão Isca de frango ao molho Batata sauté Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco individual Bolo de banana	Vitamina de banana Maçã	Suco de manga Torta de carne moída com legumes
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Mingau de cacau			Vitamina de abacate Banana
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Melancia	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, Creche: Feijão Frango com batata doce Salada alface Pera	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de repolho Melão
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	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			

		28/09 (Segunda-feira)	29/09 (Terça-feira)	30/09 (Quarta-feira)	01/10 (Quinta-feira)	02/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	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 banana Maçã	Suco de laranja Torta de carne moída com legumes
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com café Pão hot dog com manteiga	Suco de goiaba Pão de forma com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Cenoura e batata sauté Laranja	Arroz, Feijão Carne moída Purê de batata Maçã	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Melão	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de berterraba ralada Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Suco de Melancia Cuscuz com frango	Vitamina de banana com abacate Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Iogurte Biscoito rosquinha de coco			Arroz doce com canela	Leite com cacau Biscoito maisena
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz com brócolis Frango ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Macarrão ao sugo Carne desfiada Salada soja com cenoura Melão	Arroz, Creche: Feijão Pernil com mandioca Salada alface Laranja	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, Creche: Feijão Frango com batata Salada de acelga com tomate Melancia
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	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