



CARDÁPIO CRECHE 1 A 3 ANOS - JANEIRO/2025

Creches Pólo - UC Criança Feliz e UC Novos Tempos

	06/01 (Segunda-feira)	07/01 (Terça-feira)	08/01 (Quarta-feira)	09/01 (Quinta-feira)	10/01 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Suco integral Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Bolo de banana (adoçado com tâmara e uva passa)	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Leite com batata doce Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com azeite e salsa Salada de tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com chuchu / Salada de alface e grão de bico / Melão	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango com cenoura e milho Salada de pepino / Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de atum (cebola, tomate, pimentão, coentro) Salada de batata / Laranja
LANCHE (13:00h)	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Leite batido com cacau e tâmara Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Risoto de frango (milho, ervilha e cenoura) Salada de acelga com cenoura Melão	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de batata Melancia	Macarrão ao molho Carne moída com cenoura Salada de repolho Laranja	Sopa de legumes e frango (batata doce, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA	PÊSSEGO	PERA	MAÇÃ
	13/01 (Segunda-feira)	14/01 (Terça-feira)	15/01 (Quarta-feira)	16/01 (Quinta-feira)	17/01 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Leite batido com cacau e uva passa Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz de frango
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de tomate Laranja	Macarrão ao sugo Isca de frango acebolada Salada de feijão fradinho com cenoura / Melão	Arroz, feijão Carne moída com polenta Salada de alface Laranja	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Farofa com couve e cenoura Melão	Arroz, Feijão Atum ao molho / Purê de batata Salada de alface com tomate Melancia
LANCHE (13:00h)	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Suco de melancia Bolo de banana (adoçado com tâmara e uva passa)	Vitamina de banana e abacate Maçã	Leite com batata doce Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Macarrão a alho e óleo Carne moída ao molho com vagem / Salada de acelga Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de pepino Banana	Risoto de frango (milho, ervilha e cenoura) Salada de repolho Melancia	Sopa de feijão com carne (batata doce, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Laranja	Arroz com brócolis Frango com cenoura Salada de escarola Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA	BANANA	AMEIXA	PERA

	20/01 (Segunda-feira)	21/01 (Terça-feira)	22/01 (Quarta-feira)	23/01 (Quinta-feira)	24/01 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite batido com batata doce Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de c. moída com legumes
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura / Salada de pepino Banana	Arroz, Feijão Moqueca de atum (cebola, tomate, pimentão, coentro) Salada de batata / Melão	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Farofa com couve e cenoura Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de alface Laranja
LANCHE (13:00h)	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Suco de manga Cuscuz de frango	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite batido com cacau e uva passa Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Macarrão a alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de acelga Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Salada de alface Melancia	Sopa de legumes e carne (mandioca, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Laranja	Macarrão ao molho Carne moída com cenoura Salada de soja com tomate Melancia	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de repolho Melão
LANCHE DA SAIDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA	PÊSSEGO	PERA	MAÇÃ
	27/01 (Segunda-feira)	28/01 (Terça-feira)	29/01 (Quarta-feira)	30/01 (Quinta-feira)	31/01 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite batido com batata doce Cuscuz de frango	Suco de manga Pão caseiro recheado com frango e tomate
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de tomate Laranja	Arroz, Feijão Cubos de carne com mandioca Salada de repolho Melancia	Macarrão ao molho Carne moída com cenoura Salada de alface Banana	Arroz, Feijão Atum ao molho Purê de batata Maçã	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Acelga refogada * Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro de banana
LANCHE (13:00h)	Vitamina de banana e abacate Mamão	Leite batido com cacau e tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro recheado com frango e tomate
JANTAR (15:00h)	Macarrão a alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de feijão branco e cenoura / Melão	Sopa de feijão com carne (batata doce, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Laranja	Arroz, Feijão Pernil com batata Salada de repolho c/ cenoura Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de acelga e beterraba Banana	Risoto de frango (milho, ervilha e cenoura) Salada de alface e tomate * Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro de banana
LANCHE DA SAIDA	MAÇÃ	DOCE DE BANANA	BANANA	AMEIXA	PERA

* Bolo de cacau (adoçado com tâmara, uva passa e banana) com cobertura de brigadeiro de banana (banana, leite em pó e cacau) e castanha de caju triturada.

Observação: As preparações não devem conter açúcar.

Suzana Ruth Vieira da Silva

CRN-3 21934

Nutricionista RT - SAE