



CARDÁPIO CRECHE/FUND "UME MARTA JOSETE" TÉRREO - FEVEREIRO/2025

		03/02 (Segunda-feira)	04/02 (Terça-feira)	05/02 (Quarta-feira)	06/02 (Quinta-feira)	07/02 (Sexta-feira)
DESJEJUM / LANCHE	Inf. 2 e 3	<p>Nos dias 06 e 07/02 o fundamental terá um lanche e a fruta da saída</p> <p>A Creche terá uma fruta no desjejum/lanche e a refeição</p>			MAÇÃ	PERA
	Fund				Suco de Uva Pão de forma com Requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO/ JANTAR	Inf. 2 e 3				Macarrão ao sugo Isca de frango Salada de tomate Melão	Arroz/ Feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho Laranja
LANCHE DA SAÍDA	Fund				MAÇÃ	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		488,00	102	25	28	190,00	78,00	55,00	4,80
		Tarde		488	102	25	28	215,00	56,00	79	4,10
		Integral									
6 a 10 anos	Integral										
							Período de Adaptação:				
							Todos Parcial: Manhã: 8h às 10h / Tarde: 13h às 15h				
							Todos Integral: <u>06/02:08h30 às 10h30</u> e <u>07/02: 12h30 às 14h30</u>				

		10/02 (Segunda-feira)	11/02 (Terça-feira)	12/02 (Quarta-feira)	13/02 (Quinta-feira)	14/02 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de Banana MAÇÃ	Leite com cacau PERA	BANANA	MAÇÃ	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de abacaxi Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de abacaxi Pão de hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de batata e cenoura Laranja	Fund: Arroz / Feijão Creche: Macarrão alho e óleo Todos: Carne moída ao molho / Salada de repolho com beterraba ralada / Melancia	Fund: Arroz / Feijão Frango com cenoura Creche: Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Todos: Melão	Fund: Arroz / Feijão Creche: Macarrão ao sugo Todos: Isca de carne acebolada Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de alface Pera
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	MAÇÃ	PERA	Leite com cacau BANANA	Vitamina de banana MAÇÃ	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund	Vitamina de banana Maçã	Mingau de maisena	Suco de manga Biscoito Cream Cracker	Iogurte de morango Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco
JANTAR (15:00h)	Todos	Fund: Risoto de frango com cenoura e ervilha Creche: Arroz, Feijão Ovos mexidos / Salada de batata e cenoura Todos: Laranja	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho / Salada de repolho com beterraba ralada / Melancia	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Melão	Macarrão ao sugo Isca de carne acebolada Salada de alface com tomate Banana	Arroz, Feijão Atum com batata Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Fund	MAÇÃ	DOCE DE LEITE	PÊSSEGO	BANANA	GOIABA (Todos)

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		328,00	42	15	11	290,00	78,00	55,00	4,80
		Tarde		314,00	40	14	11	195,00	56,00	79	4,10
		Integral		642,00	82	29	22	485,00	134,00	134,00	8,90
6 a 10 anos	Integral		842	92	31	24	Período de Adaptação: CRECHE - 2ª a 5ª feira Creche Parcial: Manhã: 8h às 10h / Tarde: 13h às 15h Creche Integral: 10 a 11/02 - 08h30 às 12h00 Creche Integral: 12 a 13/02 - 12h30 às 16h00				
Horário Normal:							CRECHE - 6ª feira FUND - 2ª a 6ª feira				

		17/02 (Segunda-feira)	18/02 (Terça-feira)	19/02 (Quarta-feira)	20/02 (Quinta-feira)	21/02 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite batido com cacau e uva passa Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz de frango
	Fund	Suco de abacaxi Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Leite com café Pão de forma com margarina	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Suco de manga Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa / Salada de tomate Laranja	Fund: Arroz / Feijão Creche: Macarrão ao sugo Todos: Isca de frango acebolada / Salada de feijão fradinho com cenoura / Melão	Arroz, Feijão Carne moída com polenta Salada de alface Banana	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Farofa com couve e cenoura Laranja	Arroz, Feijão Atum ao molho / Purê de batata Salada de alface com tomate Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite com batata doce Pão caseiro com manteiga
	Fund	Mingau de cacau	Suco de abacaxi Maçã	Suco de melancia Biscoito Cream Cracker		Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho com vagem / Salada de acelga Melancia	Arroz Creche: Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de pepino Laranja	Risoto de frango (milho, ervilha e cenoura) Salada de repolho Maçã	Sopa de feijão com carne (mandioca, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz com brócolis Frango com cenoura Salada de escarola Melão
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA	AMEIXA	PÊSSEGO	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		520	76	20	16	998	79	179	3
		Tarde		548	87	19	15	782	70	142	3
		Integral		906	144	32	24	1767	136	303	6
6 a 10 anos	Integral		1215	201	52	23	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR				

		24/02 (Segunda-feira)	25/02 (Terça-feira)	26/02 (Quarta-feira)	27/02 (Quinta-feira)	28/02 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Vitamina de banana e maçã Banana	Leite com batata doce Pão caseiro com manteiga	Suco integral de uva Pão caseiro recheado com frango
	Fund	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de abacaxi Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos / Salada de repolho com tomate Laranja	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Farofa com cenoura e abobrinha Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata e cenoura / Salada de acelga Maçã	Fund: Arroz, Feijão, Escondidinho de batata com carne moída / Salada de brócolis com couve flor Salada de frutas Creche: Arroz, Lasanha de carne moída ao sugo e molho branco / Salada de alface com tomate Todos: *Mesa de frutas	Fund: Arroz / Feijão / Melancia Creche: Macarrão alho e óleo / *Bolo de cacau Todos: Frango desfiado ao molho Salada de alface
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de integral de uva Cuscuz de frango	Leite com cacau e tâmara Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e mamão Banana	Suco de abacaxi Pão caseiro recheado com frango
	Fund	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Leite com cacau Biscoito Maisena	Iogurte de morango Maçã		Suco integral de uva * Bolo de cacau
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de acelga com cenoura Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho (verde e roxo) / Melancia	Sopa de feijão com carne em cubos (mandioca, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Fund: Macarrão com carne moída e Salada de alface / Laranja Creche: Arroz, Lasanha de carne moída ao sugo e molho branco Salada de alface com tomate * Mesa de frutas	Arroz Creche: Feijão Carne em cubos com mandioca * Bolo de cacau Fund: Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA	CARAMBOLA	PERA	GOIABA

* **Mesa de frutas:** abacaxi, uvas, melancia, manga, melão, mamão e maçã (FESTA TROPICAL) - **Fund:** Decorativa / **Creche:** Porcionada para a sobremesa.

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

* **Bolo de cacau FUND.:** Bolo caseiro ou Bolinho simples com cobertura de leite condensado e cacau e castanha de caju triturada.

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		520	76	20	16	998	79	179	3
		Tarde		548	87	19	15	782	70	142	3
		Integral		906	144	32	24	1767	136	303	6
6 a 10 anos	Integral		1192	192	49	27	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR				

Suzana Ruth Vieira da Silva

CRN-3 21934

Nutricionista RT - SAE