



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

		31/03 (Segunda-feira)	01/04 (Terça-feira)	02/04 (Quarta-feira)	03/04 (Quinta-feira)	04/04 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e mamão Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Pão de forma integral com requeijão de inhame	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com abobrinha / Salada de feijão fradinho com cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melão	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de alface Banana	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com berinjela Salada de tomate Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Leite batido com batata doce Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão caseiro com requeijão de inhame	Vitamina de banana e abacate Banana
	Fund.	Vitamina de banana Bisocito rosquinha de coco	Mingau de cacau	Iogurte de morango Maçã	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com tomate Laranja	Arroz Carne moída ao molho com cenoura / Salada de acelga Melancia	Sopa de feijão com legumes e carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) / Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de pepino Banana	Risoto de frango com cenoura e ervilha Salada de repolho Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	CARAMBOLA	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	240	42	10	10	297	78	109	3
		Tarde	230	46	12	10	280	63	101	3
		Integral	420	67	18	16	562	129	298	6
	6 a 10 anos	Integral	1206	174	56	32	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		07/04 (Segunda-feira)	08/04 (Terça-feira)	09/04 (Quarta-feira)	10/04 (Quinta-feira)	11/04 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Leite batido com batata doce Pão caseiro com requeijão de inhame	FERIADO MUNICIPAL (Aniversário da Cidade)	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de goiaba Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com requeijão de inhame		Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com café Pão de forma com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Batata e cenoura sauté Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao alho e óleo Carne moída com chuchu Salada de beterraba ralada Maçã		Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de pepino com cenoura Banana	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com frango		Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco		Mingau de maisena	Vitamina de banana Maçã
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com abobrinha / Salada de grão de bico a vinagrete Melancia	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com tomate Melão		Arroz, Creche: Feijão preto Pernil com mandioca Salada de beterraba Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com cenoura Salada de repolho Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)		PERA	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	352	49	14	11	248	51	44	5
		Tarde	337	48	13	11	187	44	94	3
		Integral	662	95	26	20	415	94	223	8
	6 a 10 anos	Integral	1315	183	58	39	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		14/04 (Segunda-feira)	15/04 (Terça-feira)	16/04 (Quarta-feira)	17 e 18/04
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de uva integral Pão francês com carne moída	PONTO FACULTATIVO (Quinta-feira Santa)
	Fund.	Suco de manga Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Leite com café Pão integral com margarina	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Fund: Arroz, feijão Creche: Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de escarola Melancia	Arroz, Feijão Peixe com Fund: batata / Creche: purê de batata Salada de alface com tomate Creche: * Bolo de cenoura / Fund: Banana	
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite batido com batata doce Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Suco de uva integral Pão francês com carne moída	
	Fund.	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Iogurte de morango Maçã	Suco individual de laranja integral * Bolo de cenoura	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de feijão branco com cenoura ralada / Melão	Arroz, Creche: Feijão Pernil com cenoura Salada de repolho Laranja	Creche: Sopa de legumes e carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) * Bolo de cenoura Fund: Pão francês com carne moída Suco de uva integral (Agricultura Familiar)	FERIADO (Sexta-feira Santa)
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PERA	

* Bolo de cenoura 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.

* Bolo de cenoura FUNDAMENTAL: Bolo de cenoura 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	330	46	13	10	351	84	211	4
		Tarde	346	53	11	10	401	74	215	4
		Integral	633	94	23	18	732	154	413	8
	6 a 10 anos	Integral	1350	198	52	39	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		21/04 (Segunda-feira)	22/04 (Terça-feira)	23/04 (Quarta-feira)	24/04 (Quinta-feira)	25/04 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	FERIADO (Dia de Tiradentes)	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com pasta de grão de bico
	Fund.		Suco de goiaba Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com café Pão de forma integral com manteiga	Suco de melancia Pão de forma com pasta de grão de bico
ALMOÇO (10:00h)	Todos		Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de soja com cenoura Melão	Arroz, Feijão Frango ao molho com abóbora Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Fund: Carne moída Creche: Quibe de forno Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Virado de acelga Laranja
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3		Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e mamão Maçã
	Fund.		Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Mingau de aveia	
JANTAR (15:00h)	Todos		Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de batata Laranja	Sopa de feijão com legumes e frango (batata, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de escarola com tomate Maçã	Arroz Carne em cubos com chuchu Salada de cenoura ralada Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos		Doce de banana (sem açúcar)	PERA	CARAMBOLA	MAÇÃ

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	330	46	13	13	351	84	211	4
		Tarde	348	52	11	11	401	72	215	4
		Integral	644	93	23	22	732	154	413	8
	6 a 10 anos	Integral	1016	160	42	23	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		28/04 (Segunda-feira)	29/04 (Terça-feira)	30/04 (Quarta-feira)	01 e 02/05
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco individual de uva Pão recheado com frango	FERIADO (Dia do Trabalhador)
	Fund.	Suco de manga Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de repolho com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce / Salada de acelga com tomate / Melancia	Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Fund: Batata / Creche: Purê de batata Fund: Maçã / Creche: * Bolo de cacau e Sorvete	
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite Pão caseiro com pasta de grão de bico	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Suco individual de uva Pão recheado com frango	
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco	Mingau de cacau	Suco individual de uva * Bolo de cacau	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de feijão fradinho com tomate / Melancia	Arroz Pernil com cenoura Farofa de cuscuz Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de alface Fund: Melão / Creche: * Bolo de cacau e Sorvete	
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PERA	PONTO FACULTATIVO

* 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. ** Sorvete 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	330	46	13	13	351	84	211	4
		Tarde	348	52	11	11	401	72	215	4
		Integral	644	93	23	22	732	154	413	8
	6 a 10 anos	Integral	1315	183	58	39	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

Suzana Ruth Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE