



CARDÁPIO CRECHE/PRÉ 1 A 5 ANOS - OUTUBRO/2026

		05/10 (Segunda-feira)	06/10 (Terça-feira)	07/10 (Quarta-feira)	08/10 (Quinta-feira)	09/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi "Mini Pizza" de pão caseiro com molho, queijo mussarela, tomate e orégano	Vitamina de banana com abacate Banana	Suco de manga Cuscuz com ovo	Suco integral individual Pão de cará com carne moída
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Suco de abacaxi Mini Pizza com molho, queijo mussarela, tomate e orégano			
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada feijão fradinho com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com cenoura Melão	Arroz com cenoura Peixe ao molho Salada de alface com tomate Bolo de cacau	Arroz, Feijão, Lasanha de carne moída com queijo Salada de alface com tomate Laranja	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Cenoura e mandioquinha sauté Creche: Creme de fruta (morango com banana) / Pré: Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Cuscuz de frango	Suco de abacaxi "Mini Pizza" de pão caseiro com molho, queijo mussarela, tomate e orégano	Vitamina de mamão com banana Maçã	Suco integral individual Pão de cará com carne moída
	Inf. 4 e 5	Iogurte Biscoito Rosquinha de coco		Suco de abacaxi Mini Pizza com molho, queijo mussarela, tomate e orégano		
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata e cenoura Laranja	Sopa de feijão com frango (batata, cenoura, chuchu, macarrão para sopa) Bolo de cacau	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com beterraba Maçã	Arroz Estrogonofe de frango Cenoura e mandioquinha sauté Banana	Arroz Lasanha de carne moída com queijo Salada de alface com tomate Creche: Creme de fruta (morango com banana) / Pré: Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	Creche: Biscoito de polvilho Pré: Pipoca doce

CARDÁPIO FESTIVO - DIA DAS CRIANÇAS

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

* Bolo de cacau PRÉ-ESCOLA: Bolo de cacau com cobertura de leite condensado

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
	4 e 5 anos	Manhã	404	58	16	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR * UME Maria Rosa e Geraldo Guedes infantil: Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar.			
		Tarde	412	59	17	12				
		Integral	816	117	33	24				

		12/10 (Segunda-feira)	13/10 (Terça-feira)	14/10 (Quarta-feira)	15/10 (Quinta-feira)	16/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 1 ao 3	Feriado (Padroeria do Brasil)	Dia do professor	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
	Inf. 4 e 5			Leite com cacau Biscoito maisena	Suco de abacaxi Pão de forma com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Todos			Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de cenoura ralada com tomate Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Melão	Arroz, Feijão Pernil à vinagrete quente Farofa (cenoura, ovos, salsa, cebola) Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3			Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate e banana Banana	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5			Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão		Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco
JANTAR (15:00h)	Todos			Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco com cenoura Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Laranja	Risoto de frango (milho, cenoura, salsa e molho) Salada de beterraba cozida Banana
LANCHE DA SAÍDA	Todos			DOCE DE BANANA (sem açúcar)	MAÇÃ	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	Laranja	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
	4 e 5 anos	Manhã	245	31	10	9	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR * UME Maria Rosa: Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar.			
		Tarde	241	30	10	9				
		Integral	486	61	20	18				

		19/10 (Segunda-feira)	20/10 (Terça-feira)	21/10 (Quarta-feira)	22/10 (Quinta-feira)	23/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 1 ao 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 frango com legumes	Vitamina de abacate e banana Banana
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina		
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Frango desfiado ao molho Salada de acelga com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de soja a vinagrete Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de tomate com pepino Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro, molho) Salada de batata Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com maçã Maçã	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de carne moída
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Leite com café Pão de forma com manteiga		Suco de laranja Biscoito maisena	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Laranja	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura, chuchu, macarrão para sopa) Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce/ Salada de acelga com tomate Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba cozida Banana	Arroz Pernil com mandioca Salada de alface com cenoura Laranja
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	PERA	BANANA	GOIABA	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	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
	4 e 5 anos	Manhã	360	45	18	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR * UME Maria Rosa: Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar.			
		Tarde	376	48	19	12				
		Integral	736	117	33	24				

		26/10 (Segunda-feira)	27/10 (Terça-feira)	28/10 (Quarta-feira)	29/10 (Quinta-feira)	30/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 1 ao 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Ponto facultativo (Dia do Servidor)
	Inf. 4 e 5	Iogurte Pão de forma com manteiga	Leite com café Biscoito maisena		Suco de manga Pão de hot dog com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga com cenoura Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada alface com tomate Banana	
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com ovo	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate e banana Maçã	
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco		Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba cozida Maçã	Risoto de frango (abobrinha, cenoura, salsa) Salada de pepino com tomate Banana	Arroz, Feijão Peixe ao molho Purê de batata Laranja	
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	DOCE DE BANANA (sem açúcar)	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	339	43	15	11	290	78	55	5
		Tarde	326	41	14	11	195	56	79	4
		Integral	653	83	29	22	485	134	134	9
	4 e 5 anos	Manhã	352	44	15	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR * UME Maria Rosa: Por ser integral, inverter as refeições quando arroz e feijão for no jantar.			
		Tarde	383	49	16	13				
		Integral	736	118	33	24				

Raquel N. R. C Neves
 CRN-3 35646
 Nutricionista RT - SAE

Dayanne dos S. Ribeiro
 CRN-3 38266
 Nutricionista QT - SAE