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

UME PARÁ

		02/11 (Segunda-feira)	03/11 (Terça-feira)	04/11 (Quarta-feira)	05/11 (Quinta-feira)	06/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Feriado (Finados)	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Leite Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5		Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Pão de forma integral com requeijão		Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos		Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos		MAÇÃ	FS: Agricultura Familiar	PÊSSEGO	FS: Agricultura Familiar

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/Tarde	338	48	14	10	260	58	45	4
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	404	58	16	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		09/11 (Segunda-feira)	10/11 (Terça-feira)	11/11 (Quarta-feira)	12/11 (Quinta-feira)	13/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz com ovo
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Suco de laranja Pão hot dog com requeijão		Leite com cacau Biscoito maisena	
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola c/cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de pepino Melão	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Manga	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de feijão fradinho à vinagrete Banana	Arroz, Feijão Fricassé de frango com creme de milho Batata e mandioquinha sautée Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar

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/Tarde	314	4	14	10	260	58	45	4
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	396	57	16	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		16/11 (Segunda-feira)	17/11 (Terça-feira)	18/11 (Quarta-feira)	19/11 (Quinta-feira)	21/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de goiaba com maçã Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Feriado (Dia da Consciência Negra)
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Leite com café Biscoito cream cracker		Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa com couve Banana Ag. Familiar	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de pepino com tomate Maçã	
LANCHE DA SAIDA	Todos	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	

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/Tarde	328	42	15	11	290	78	55	5
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	340	43	15	12	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		23/11 (Segunda-feira)	24/11 (Terça-feira)	25/11 (Quarta-feira)	26/11 (Quinta-feira)	27/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Vitamina de banana com mamão Banana	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco integral individual da Ag. Familiar Pão caseiro recheado com frango
	Inf. 4 e 5	Iogurte Biscoito rosquinha de coco			Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Melão	Arroz, Feijão Peixe ao molho com batata Salada de alface com tomate Banana	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Banana Ag. Familiar	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de acelga com cenoura ***Bolo de cacau e Creme de fruta**
LANCHE DA SAIDA	Todos	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar

*** 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 fruta. Creme de fruta: banana e morango.**

*** Bolo de cacau PRÉ-ESCOLA: com cobertura de brigadeiro de leite condensado e cacau e 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/Tarde	350	44	17	12	300	98	65	4
	4 e 5 anos	Manhã/Tarde	360	45	18	12	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