



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

UME PARÁ

		05/10 (Segunda-feira)	06/10 (Terça-feira)	07/10 (Quarta-feira)	08/10 (Quinta-feira)	09/10 (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 "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) JANTAR (15:00h)	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 DA SAÍDA	Todos	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	Creche: Biscoito de polvilho Pré: Pipoca doce

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			

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

		12/10 (Segunda-feira)	13/10 (Terça-feira)	14/10 (Quarta-feira)	15/10 (Quinta-feira)	17/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	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) JANTAR (15:00h)	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 DA SAÍDA	Todos			DOCE DE BANANA (sem açúcar)	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 / Tarde	222	30	9	7	180	42	35	3
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	245	31	10	9	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		19/10 (Segunda-feira)	20/10 (Terça-feira)	21/10 (Quarta-feira)	22/10 (Quinta-feira)	23/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	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
LANCHE (13:00h)	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) JANTAR (15:00h)	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	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de tomate com pepino Laranja	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, chuchu, macarrão para sopa) Banana	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro, molho) Salada de batata Macã
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 / 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			

		26/10 (Segunda-feira)	27/10 (Terça-feira)	28/10 (Quarta-feira)	29/10 (Quinta-feira)	30/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	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)
LANCHE (13:00h)	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) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Arroz com cenoura Frango com mandioca Salada de acelga com beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com molho Salada de alface com tomate Banana	
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 / Tarde	339	43	15	11	290	78	55	5
	4 e 5 anos	Manhã / Tarde	352	44	15	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