CARDÁPIO CRECHE/ENSINO FUNDAMENTAL "UME MARTA JOSETE" TÉRREO - NOVEMBRO/2026

		02/11 (Segunda-feira)	03/11 (Terça-feira)	04/11 (Quarta-feira)	05/11 (Quinta-feira)	06/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 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
	Fundamental		Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 e 4		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 Virado de couve Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
	Fundamental					Arroz, feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3		Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Cuscuz com ovo
	Fundamental		Suco de manga Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Mingau de cacau	Suco de maracujá Cuscuz com ovo
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 e 4		Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga e tomate Laranja	Risoto de frango (milho, cenoura, salsa e molho) Salada de escarola com tomate Maçã	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Arroz com cenoura, Feijão Frango ao molho com chuchu Salada de pepino com tomate Melão
	Fundamental					Arroz com cenoura Frango ao molho com chuchu Salada de pepino com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos		MAÇÃ	FS: Agricultura Familiar	PÊSSEGO	FS: Agricultura Familiar

	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Composição nutricional (Média semanal)	2 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
	6 a 10 anos	Integral	1147	161	47	35	**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)	Inf. 2 e 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
	Fundamental	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de manga Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 e 4	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz à grega Carne moída com batata Salada de alface Maçã	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
	Fundamental		Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de alface Maçã		
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com maçã Banana
	Fundamental	Iogurte Biscoito rosquinha de coco	Mingau de cacau	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito maisena	
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 e 4	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e tomate Melancia	Arroz, Feijão Frango com abobrinha e cenoura Salada de pepino Maçã	Macarrão ao sugo Carne desfiada com cebola e pimentão Salada de repolho com cenoura Banana	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com cenoura Virado de couve Laranja
	Fundamental					Arroz à grega Pernil ao molho Virado de couve Laranja
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar

	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Composição nutricional (Média semanal)	2 a 3 anos	Manhã	314	41	14	10	260	58	45	4
		Tarde	303	45	13	10	167	46	69	5
		Integral	624	93	27	20	427	104	114	8
	6 a 10 anos	Integral	1165	164	49	37	**PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR**			

		16/11 (Segunda-feira)	17/11 (Terça-feira)	18/11 (Quarta-feira)	19/11 (Quinta-feira)	20/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 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)
	Fundamental	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Leite com café Pão de forma com margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 e 4	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de beterraba 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	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de feijão branco a vinagrete Maçã	
	Fundamental				Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de feijão branco a vinagrete Maçã	
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Cuscuz de frango	
	Fundamental	Suco de abacaxi Biscoito maisena	Mingau de maisena	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Suco de uva Cuscuz de frango	
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 e 4	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz com cenoura Frango ao molho Salada de acelga com tomate Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de pepino com tomate Maçã	Arroz com cenoura, Feijão Peixe com batata Salada de alface Melão	
	Fundamental				Arroz com cenoura Peixe com batata Salada de alface Melão	
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)
	2 a 3 anos	Manhã	328	42	15	11	290	78	55	5
		Tarde	314	40	14	11	195	56	79	4
		Integral	642	82	29	22	485	134	134	9
	6 a 10 anos	Integral	1118	165	49	38	**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)	Inf. 2 e 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
	Fundamental	Leite com cacau Pão de forma com margarina	**Suco de acabaxi** **Pão de forma integral com manteiga**	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com café Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 e 4	Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz, Feijão Peixe ao molho com batata Salada de alface com tomate Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de brócolis com cenoura Banana Ag. Familiar	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada acelga com cenoura **Creche:***Bolo de cacau e Creme de fruta **Fundamental:** Banana
	Fundamental		Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã		Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de brócolis com cenoura Banana Ag. Familiar	
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Vitamina de abacate com banana Maçã	Suco integral individual da Ag. Familiar Pão caseiro recheado com frango
	Fundamental	Iogurte Biscoito rosquinha de coco	Mingau de aveia	Leite com cacau Biscoito maisena		**Suco integral individual da Ag. Familiar** ***Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro**
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 e 4	Macarrão ao alho e óleo Frango ao sugo com abobrinha Salada de pepino com tomate Melão	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Purê de batata Melancia	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de beterraba ralada Banana	Macarrão ao sugo / Carne moída com abobrinha / Salada de feijão fradinho com tomate **Creche:** *Bolo de cacau e Creme de fruta **Fundamental:** Laranja
	Fundamental	**SARESP - Fundamental** Hot dog com molho e batata palha / Suco de uva	Arroz com cenoura Carne moída ao molho Purê de batata Melancia			
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 ENSINO FUNDAMENTAL: com cobertura de brigadeiro de leite condensado e cacau e fruta.**

	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Composição nutricional (Média semanal)	2 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
	6 a 10 anos	Integral	1149	163	48	36	**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