



CARDÁPIO CRECHE/ENSINO FUNDAMENTAL "UME MARTA JOSETE" TÉRREO - 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. 2 e 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
	Fundamental	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Leite com café Pão de hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 e 3	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada feijão fradinho com tomate	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com cenoura	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 Melancia	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Cenoura e mandioquinha sauté Creme de fruta (morango com banana)
	Fundamental	Salada feijão fradinho com tomate Melancia	Melão	Arroz, Feijão Peixe ao molho Salada de alface com tomate Maçã	Arroz, Feijão, Carne moída com Purê de batata/ Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Cenoura e Batata sauté Brigadeiro de colher
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 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
	Fundamental	Iogurte Biscoito Rosquinha de coco		Leite com cacau Biscoito Cream cracker		Pipoca salgada/ Bolo de cacau simples Suco de maracujá
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 e 3	Arroz, Feijão Ovos cozidos com salsa e azeite	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 Laranja	Arroz Estrogonofe de frango Cenoura e mandioquinha sauté Melão	Arroz Lasanha de carne moída com queijo, Salada de alface com tomate/ Creme de fruta (morango com banana).
	Fundamental	Salada de batata e cenoura Laranja		Arroz Carne em cubos com abóbora Salada de acelga com beterraba Laranja	Macarrão ao sugo Frango desfiado com milho Salada de pepino com tomate Melão	Pão hot dog com salsicha ao molho e batata palha Suco integral individual
LANCHE DA SAÍDA	Todos	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	Creche: Biscoito de polvilho Fundamental: Pipoca doce

Cardápio Festivo - Dia das Crianças

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
	6 a 10 anos	Integral	1114	156	46	34	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		12/10 (Segunda-feira)	13/10 (Terça-feira)	14/10 (Quarta-feira)	15/10 (Quinta-feira)	16/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00)	Inf. 2 e 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
	Fundamental			Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de hot dog com margarina
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 e 4			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
	Fundamental				Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de alface Melão	
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 5			Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate e banana Banana	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga
	Fundamental			Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 e 6			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
	Fundamental				Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de escarola com tomate Laranja	
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	222	30	9	7	180	42	35	3
		Tarde	205	29	9	6	117	36	39	3
		Integral	685	87	33	23	485	174	154	8
	6 a 10 anos	Integral	1123	157	47	35	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 (8:00)	Inf. 2 e 5	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 Maçã
	Fundamental	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina	Suco de manga Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 e 6	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
	Fundamental			Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de soja a vinagrete Laranja		
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 7	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com maçã Banana	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de carne moída
	Fundamental	Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de maisena		Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Vitamina de abacate Banana
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 e 8	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 Saçada 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
	Fundamental			Arroz com cenoura Carne em cubos com batata doce Salada de acelga com tomate Melão		
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	642	82	29	22	485	134	134	9
	6 a 10 anos	Integral	1148	170	45	32	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 (8:00)	Inf. 2 e 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)
	Fund.	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de manga Pão de hot dog com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 e 4	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 com molho Salada de alface com tomate Banana	
	Fund.		Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de acelga com cenoura Melancia			
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz com ovo	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	
	Fund.	Iogurte Biscoito Rosquinha de coco		Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de aveia	
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 e 4	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Laranja	(abobrinha, cenoura, molho, salsa) Salada de pepino com tomate Banana	Arroz, Feijão Peixe ao molho Purê de batata Maçã	
	Fund.		Arroz Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba cozida Laranja		Arroz com cenoura Peixe ao molho Purê de batata Maçã	
LANCHE DA SAIDA	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
	6 a 10 anos	Integral	1090	152	45	32	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

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

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