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

		30/11 (Segunda-feira)	01/12 (Terça-feira)	02/12 (Quarta-feira)	03/12 (Quinta-feira)	04/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	**Suco individual Ag. Familiar** Bolo de cacau (adoçado com banana, tâmara e uva passa)	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de laranja Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	**Suco individual Ag. Familiar** Bolo de cacau			Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Refogado de abobrinha e cenoura Maçã	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de pepino com tomate Melão	Arroz, Feijão Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata e cenoura sauté Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Cuscuz com frango	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi "Mini pizza" (pão caseiro com extrato de tomate, queijo, tomate e orégano)	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Inf. 4 e 5	Iogurte Biscoito rosquinha de coco		Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Suco de abacaxi Mini pizza (extrato de tomate, queijo, tomate e orégano)	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Risoto de frango (com cenoura, ervilha e salsa) Salada de repolho com tomate Melão	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de feijão com tomate e cenoua Banana	Macarrão alho e óleo Carne moída ao sugo Salada de alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	FS: Agricultura Familiar	NECTARINA

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**			
		Tarde	412	59	17	12	*** UMEs Maria Rosa e Geraldo Guedes infantil:** Por serem integrais,			
		Integral	816	117	33	24	inverter as refeições quando for arroz e feijão no jantar.			

		07/12 (Segunda-feira)	08/12 (Terça-feira)	09/12 (Quarta-feira)	10/12 (Quinta-feira)	11/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de manga "Mini pizza" (pão caseiro com extrato de tomate, queijo, tomate e orégano)	Vitamina de abacate e banana Banana	Suco de laranja Cuscuz com frango	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de manga Mini pizza (com extrato de tomate, queijo, tomate e orégano)			Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de batata e cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Maçã	Macarrão ao sugo Frango acebolado Salada de acelga com tomate Melão	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Salada de batata Melancia	Arroz, Feijão, Frango assado, Farofa, Salada de legumes com ovos (batata, cenoura e vagem) **Mesa de frutas:** abacaxi, uvas, melancia, manga, melão, mamão e maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Suco de abacaxi Torta de legumes (ceboura, abobrinha, cebola, tomate, salsa)	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	**Suco individual** Bolo de cacau (adoçado com banana, tâmara e uva passa)	Vitamina de banana e maçã Banana
	Inf. 4 e 5		Suco de laranja Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	**Suco individual** Bolo de cacau	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de repolho Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura, molho e salsa) Salada de feijão branco a vinagrete Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com cenoura Salada de alface e tomate Maçã	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarão para sopa) Banana	Arroz, Feijão, Frango assado, Farofa, Salada de legumes com ovos (batata, cenoura e vagem) **Mesa de frutas**: abacaxi, uvas, melancia, manga, melão, mamão e maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PÊSSEGO	BANANA	PERA

	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)	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**			
		Tarde	241	30	10	9	*** UMEs Maria Rosa e Geraldo Guedes infantil:** Por serem integrais, inverter as refeições quando for arroz e feijão no jantar.			
		Integral	486	61	20	18				

		14/12 (Segunda-feira)	15/12 (Terça-feira)	16/12 (Quarta-feira)	17/12 (Quinta-feira)	18/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Reunião de Pais e Mestre
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito maisena	Suco de abacaxi Pão de forma integral com manteiga		Suco de manga Pão de forma com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho com tomate Melão	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de alface Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de escarola com tomate Laranja	
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de acabate com banana Maçã	
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão		
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com cenoura Laranja	Macarrão alho e óleo Frango ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de repolho com cenoura Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Banana	
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	PERA	BANANA	AMEIXA	

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	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
	4 e 5 anos	Manhã	340	43	15	12	**PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR**			
		Tarde	373	48	16	13	*** UMEs Maria Rosa e Geraldo Guedes infantil:** Por serem integrais,			
		Integral	713	117	33	24	inverter as refeições quando for arroz e feijão no jantar.			

		21/12 (Segunda-feira)	22/12 (Sexta-feira)	
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	
	Inf. 4 e 5	Leite com cacau Biscoito cream cracker	Suco de goiaba Biscoito Rosquinha de coco	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata e cenoura Laranja	Arroz, feijão Carne moida com milho Salada de beterraba cozida Maçã	
LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	RECESSO ESCOLAR
	Inf. 4 e 5	Suco de manga Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito maisena	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho Maçã	Arroz com salsa Frango ao molho Salada de cenoura ralada Laranja	
LANCHE DA SAÍDA	Todos	PERA	MAÇÃ	

	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)	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**			
		Tarde	241	30	10	9	*** UMEs Maria Rosa e Geraldo Guedes infantil:** Por serem integrais, inverter as refeições quando for arroz e feijão no jantar.			
		Integral	486	61	20	18				

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

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