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

UME PARÁ

		30/11 (Segunda-feira)	01/12 (Terça-feira)	02/12 (Quarta-feira)	03/12 (Quinta-feira)	04/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	Inf. 1 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	**Suco individual da 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 da Ag. Familiar** Bolo de cacau			Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (15:00h)	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	Arroz branco 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 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/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**			

		07/12 (Segunda-feira)	08/12 (Terça-feira)	09/12 (Quarta-feira)	10/12 (Quinta-feira)	11/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h) LANCHE (13:00h)	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) JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de batata e cenoura Laranja	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarão para sopa) 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 DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PÊSSEGO	BANANA	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**			

		14/12 (Segunda-feira)	15/12 (Terça-feira)	16/12 (Quarta-feira)	17/12 (Quinta-feira)	18/12 (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 Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Reunião de Pais
	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) JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Peixe com batata Salada de repolho com tomate Melão	Arroz branco Frango com abóbora Salada de alface com cenoura Maçã	Arroz, feijão preto Pernil com mandioca Salada de escarola com tomate Laranja	
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/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**			

		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	Macarrão ao sugo Carne moida com milho Salada de beterraba Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	PERA	MAÇÃ

RECESSO ESCOLAR

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**			

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

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