CARDÁPIO CRECHE/ENSINO FUNDAMENTAL "UME MARTA JOSETE" - 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. 2 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
	Fundamental	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão hot dog com margarina	Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Suco de goiaba Paõ de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 ao 4	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 repolho com tomate Melão	Arroz, Feijão Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Cenoura e batata sauté Banana
	Fundamental			Arroz, Feijão Frango com cenoura Salada de repolho com tomate Melão		Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Brigadeiro de colher/ Mesa de frutas
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 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
	Fundamental	Iogurte Biscoito rosquinha de coco		Mingau de cacau	**Suco individual Ag. Familiar** Bolo	
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 ao 4	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 fradinho com tomate e cenoura. Banana	Macarrão alho e óleo Carne moída ao sugo Salada de alface Melancia
	Fundamental			Arroz Peixe com batata Salada de acelga com cenoura Laranja		Suco de macarujá Pão francês com carne moída
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)
	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	1224	174	51	36	**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)	Inf. 2 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 Torta de carne moída	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga
	Fundamental	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Leite com café Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 ao 4	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata e cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba ralada Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de acelga com tomate Banana	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
	Fundamental			Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga com tomate Banana		Arroz, Feijão Farofa, Salada de legumes com ovos (batata, cenoura e vagem) Isca de frango Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 ao 3	Suco de abacaxi Cuscuz com frango	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
	Fundamental		Suco de uva Biscoito Cream cracker	Mingau de maisena	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 ao 4	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
	Fundamental			Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de alface e tomate Maçã		Arroz com cenoura Carne moída ao molho Salada de pepino com tomate Laranja
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)
	2 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
	6 a 10 anos	Integral	790	112	32	24	**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)	Inf. 2 ao 3	Suco de abacaxi 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	Reunião de Pais e Mestre
	Fundamental	Suco de abacaxi Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Leite com café Pão hot dog com requeijão	Suco de manga Pão de forma com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Inf. 2 ao 4	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	
	Fundamental			Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de alface Maçã		
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate com banana Maçã	
	Fundamental	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Suco de uva Biscoito maisena	Mingau de aveia		
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 ao 4	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	
	Fundamental			Arroz Carne moída com batata Salada de repolho com cenoura Melão		
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	PERA	BANANA	AMEIXA	

	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	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	1147	161	47	35	**PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR**			

		21/12 (Segunda-feira)	22/12 (Sexta-feira)	
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 ao 3	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	
	Fundamental	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. 2 ao 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau adoçado com tâmara Pão caseiro com manteiga	RECESSO ESCOLAR
	Fundamental	Suco de manga Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito maisena	
JANTAR (15:00h)	Inf. 2 ao 4	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho Maçã	Arroz com salsa Frango ao molho Salada de cenoura ralada Laranja	
	Fundamental			
LANCHE DA SAIDA	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	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	1147	161	47	35	**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