



CARDÁPIO CRECHE - ZONA URBANA
PRÉ-ESCOLA 4-6 ANOS PERÍODO VESPERTINO
FEVEREIRO-DEZEMBRO 2025

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



LANCHE DA TARDE (14H) SEMANA 1 E 3

SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo)
Leite com cacau (com açúcar)
Mamão

TERÇA-FEIRA

1 Iogurte de morango
Banana

3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Leite, Banana

QUARTA-FEIRA

1 Banana com aveia e leite

3 Milkshake de banana com morango (Leite, banana e morango)

QUINTA-FEIRA

1 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal), com manteiga e queijo
Suco de uva (suco e água)

3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal) com geleia caseira (fruta, suco de maçã) e Leite

SEXTA-FEIRA

Bolo de laranja (farinha de trigo, açúcar, laranja, ovos, óleo e fermento) Leite
Laranja

SEGUNDA-FEIRA

Brócolis e couve-flor
Arroz (arroz e sal) Peixe ensopado (Filé de tilápia, tomate, extrato, temperos e sal) Farofa (farinha de mandioca, óleo, temperos e sal) Fruta de época

TERÇA-FEIRA

Vagem e tomate
Arroz (arroz e sal) e Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Purê de batata (batata, leite, manteiga e sal) Carne moída ensopada (carne, tomate, extrato, temperos e sal) Maçã

QUARTA-FEIRA

Alface e cenoura
Arroz (arroz e sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Sassami ensopado (sassami, milho, tomate, extrato, temperos e sal) Laranja

QUINTA-FEIRA

Pepino e repolho verde
Macarrão (macarrão parafuso e sal) Iscas ensopadas (iscas, tomate, extrato, temperos e sal) Mamão

SEXTA-FEIRA

Beterraba e couve-manteiga
Arroz (arroz e sal) e Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal), Carne suína ensopada (pernil suíno, tomate, extrato, temperos e sal) Banana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	378	59g (62%)	17g (18%)	11g (27%)

SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

Pão de queijo
Leite com cacau (com açúcar)
Laranja

TERÇA-FEIRA

Milkshake de banana com cacau (Leite, banana e cacau)

LANCHE DA TARDE (14H) SEMANA 2 E 4

QUARTA-FEIRA

2 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Leite

4 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal), com geleia caseira (fruta, suco de maçã), Leite

QUINTA-FEIRA

Bolo de chocolate (farinha de trigo, cacau, ovos, açúcar, óleo e fermento), Leite
Mamão

SEXTA-FEIRA

2 Pão colorido (farinha de trigo, espinafre, óleo, fermento e sal) com manteiga
Leite, Maçã

4 Cachorro quente saudável: Pão caseiro; Molho (tomate, extrato, óleo, tempero, cenoura), Suco de uva (suco e água) Maçã

SEGUNDA-FEIRA

Couve manteiga e alface
Arroz (arroz e sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Batata doce assada, (batata doce e sal) Farofa colorida (farinha de mandioca, cenoura, óleo, temperos e sal) Mamão

TERÇA-FEIRA

Cenoura e tomate
Polenta (fubá, sal) Sobrecoxa ensopada (sobrecoxa, tomate, extrato, temperos e sal) Maçã

QUARTA-FEIRA

Brócolis e couve-flor
Arroz (arroz e sal) Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo e sal) Quibe assado (carne moída, trigo para quibe, temperos, sal) Banana

QUINTA-FEIRA

Acelga e tomate
Arroz (arroz e sal) e Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Sobrecoxa crocante (sobrecoxa, farinha de milho, temperos e sal) Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Vagem e chuchu
Macarrão à bolonhesa (macarrão parafuso, carne moída, tomate, extrato, temperos e sal) Laranja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	397	66g (66%)	13g (13%)	10g (22%)

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI N°3.896 DE 2016.

Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN10 4381

