



CARDÁPIO CRECHE - ZONA URBANA
EDUCAÇÃO INFANTIL 4-6 ANOS PERÍODO INTEGRAL
FEVEREIRO-DEZEMBRO 2025



SEMANA 2 E 4

LANCHE DA MANHÃ (8H) SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos e óleo)
Leite
Fruta da época

TERÇA-FEIRA

2 Pão de cenoura (farinha de trigo, cenoura, óleo, fermento e sal), com manteiga, Suco de uva (suco e água)

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

QUARTA-FEIRA

Bolo de milho (farinha de milho, açúcar, suco de laranja, óleo, sal e fermento), Leite
Mamão

QUINTA-FEIRA

2 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal) com geleia caseira (fruta, suco de maçã). Leite com cacau (com açúcar)

4 Pão colorido (farinha de trigo, beterraba, óleo, fermento e sal) com Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Leite com cacau (com açúcar)

SEXTA-FEIRA

Milkshake de banana com morango (Leite, banana e morango) OU
Leite com frutas

SEGUNDA-FEIRA

Brócolis e cenoura
Arroz (arroz e sal) Peixe ensopado (Filé de tilápia, tomate, extrato, temperos e sal) Batata cozida (batata, temperos e sal),
Banana

TERÇA-FEIRA

Pepino e alface
Arroz integral (arroz e sal) e Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal),
Carne ensopada (iscas, tomate, extrato, temperos e sal),
Mamão

QUARTA-FEIRA

Vagem e beterraba
Macarrão (macarrão espaguete, sal),
Sassami ensopado (sassami, tomate, extrato, temperos e sal)
Laranja

QUINTA-FEIRA

Couve-flor e repolho roxo
Arroz (arroz e sal) e Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal),
Ragú de carne (lagarto, tomate, extrato, temperos e sal),
Maçã

SEXTA-FEIRA

Chuchu e abobrinha
Arroz (arroz e sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Purê de batata (batata, leite, manteiga e sal), Iscas ensopadas (iscas, tomate, extrato, temperos, sal)
fruta da época

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

SEMANA 2 E 4

LANCHE DA TARDE (14H) 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)

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, tempero, óleo, 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 ensopado (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

