

CARDÁPIO CRECHE - ZONA URBANA
EDUCAÇÃO INFANTIL (1 - 3 ANOS) / PERÍODO INTEGRAL
FEVEREIRO-DEZEMBRO 2025

SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

Pão de queijo
Leite com cacau (s/açúcar)
Maçã

TERÇA-FEIRA

Bolo de banana (banana, aveia,
ovos, fermento)
Leite
Laranja

QUARTA-FEIRA

- 1 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Leite, Fruta de época
- 3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal) com geleia caseira (fruta, suco de maçã), Leite, Fruta de época

QUINTA-FEIRA

Salada de frutas
Leite OU
Vitamina de frutas

SEXTA-FEIRA

- 1 Cachorro quente saudável Pão caseiro; Molho; (tomate, extrato, temperos, óleo, cenoura), Suco de uva (suco e água), Mamão
- 3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal) com manteiga e queijo , Leite, Mamão

SEGUNDA-FEIRA

Beterraba
Arroz (arroz e sal) e Feijão carioca
(feijão, temperos, óleo e sal), Legumes
refogados (abóbora, chuchu, abobrinha)
Laranja

TERÇA-FEIRA

Acelga e tomate
Arroz (arroz e sal) e Feijão
vermelho (feijão, temperos, óleo
e sal), Sobrecoxa ensopada
(sobrecoxa, tomate, extrato,
temperos e sal)
Mamão

ALMOÇO (11H) SEMANA 1 E 3

QUARTA-FEIRA

Repolho verde e roxo
Macarrão (espaguete, sal),
Ragú de carne (lagarto desfiado,
tomate, extrato, temperos e sal),
Maçã

QUINTA-FEIRA

Brócolis e couve-flor
Arroz integral (arroz integral e sal) e Feijão
preto (feijão, temperos, óleo e sal)
Sobrecoxa assada com batata-doce
(sobrecoxa, batata-doce, temperos e sal)
Banana

SEXTA-FEIRA

Alface e pepino japonês
Polenta cremosa (Fubá e sal
Sassami ensopado (sassami,
tomate, extrato, sal e temperos)
Fruta da época

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

- 1 Iogurte natural batido com
banana e morango
- 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, 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 maçã (maçã, aveia, ovos,
uva passa, óleo, fermento e
canela)
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

JANTAR (17H) SEMANA 1 E 3

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)
Isclas ensopadas (isclas, 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) 706	CHO (g) 107g (60%)	PTN (g) 31g (18%)	LPD (g) 20g (26%)	Ca (mg) 291	Fe (mg) 4	Vit. C (mg) 87	Vit. A (mcg) 590
--	--------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	----------------	--------------	-------------------	---------------------

*É PROIBIDA A OFERTA DE AÇÚCAR, CAFÉ E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA ALUNOS COM ATÉ 03 ANOS DE IDADE, CONFORME ORIENTAÇÃO DO FNDE. AS PREPARAÇÕES DEVEM SER OFERECIDAS NA CONSISTÊNCIA NORMAL, EXCETO AS PREVISTAS EM PURÊ/CREME/VITAMINA/MILKSHAKE. ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.

Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN10 4381