

Cardápio Creche - Zona urbana 6-11 meses Período Integral 2026

SEMANA 2ª

LANCHE DA MANHÃ 1 (8 H)

seg

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

ter

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

qua

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

qui

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

sex

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

LANCHE DA MANHÃ 2 (9 H 30)

Maçã cozida ou raspada

Banana amassada

Laranja em rodela sem
sementes

Fruta da época
amassada/picada

Mamão amassado

ALMOÇO (11 H)

seg

Cenoura cozida picada
Arroz (arroz)
Feijão carioca (feijão,
temperos, óleo e sal)
Abóbora cozida (abóbora,
temperos)
Ovo cozido (ovos)

ter

Beterraba cozida picada
Polenta (farinha de
milho e sal)
Iscas ensopadas
desfiadas (iscas,
temperos, extrato,
tomate)

qua

Couve-flor cozida
Arroz (arroz)
Feijão carioca (feijão,
temperos, óleo e sal)
Batata cozida (batata,
temperos) **Sassami**
ensopado desfiado
(sassami, temperos,
extrato, tomate)

qui

Brócolis cozido
Arroz (arroz)
Feijão preto (feijão,
temperos, óleo e sal)
Moída ensopada (moída,
temperos, extrato, tomate
e milho)

sex

Chuchu cozido
Macarrão (macarrão
parafuso e sal)
Sobrecoxa ensopada
desfiada (sobrecoxa,
temperos, extrato,
tomate)

LANCHE DA TARDE 1 (14 H)

seg

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

ter

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

qua

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

qui

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

sex

Leite materno ou
Fórmula infantil de
seguimento

LANCHE DA TARDE 2 (15 H 30)

Banana amassada

Fruta da época
amassada/picada

Mamão amassado

Maçã cozida ou raspada

Laranja em rodela sem
semente

JANTAR (17 H)

seg

Repolho verde e chuchu
(cozido e picado)
Arroz (arroz)
Lentilha (lentilha,
temperos, óleo e sal)
Peixe ensopado (tilápia,
tomate, extrato,
temperos)

ter

Couve- manteiga e
brócolis (picado)
Arroz (arroz)
Feijão preto (feijão,
temperos, óleo, sal)
Batata doce cozida
(batata doce) **Sobrecoxa**
ensopada desfiada
(sobrecoxa, temperos,
extrato, tomate)

qua

Beterraba cozida
picada
Macarrão a bolonhesa
(macarrão espaguete
integral, **carne moída**,
temperos, extrato,
tomate e sal)

qui

Abobrinha refogada
Arroz (arroz)
Feijão vermelho(feijão,
temperos, óleo, sal)
Aipim cozido (aipim)
Iscas desfiadas (iscas,
temperos, extrato,
tomate)

sex

Cenoura cozida picada
Arroz (arroz)
Feijão preto (feijão,
temperos, óleo e sal)
Batata cozida (batata)
Carne suína ensopada
(pernil suíno, extrato,
tomate, temperos)