



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



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)

Laranja em rodela sem
sementes

Banana amassada

Mamão amassado

Maçã cozida ou raspada

Fruta da época
amassada/picada

ALMOÇO (11 H)

seg

Repolho verde refogado
Arroz (arroz)
Lentilha (lentilha,
temperos, óleo, sal)
Peixe ensopado (tilápia,
tomate, extrato,
temperos)

ter

Beterraba cozida picada
Arroz (arroz)
Feijão vermelho (feijão,
temperos, óleo, sal)
Batata doce cozida
(batata doce, temperos)
Sobrecoxa ensopada
desfiada (sobrecoxa,
temperos, extrato)

qua

Abobrinha refogada
Macarronada
(macarrão espaguete
integral, **carne moída**,
temperos, extrato,
tomate, sal)

qui

Brócolis e cenoura
cozidos picados
Arroz (arroz)
Feijão preto (feijão,
temperos, óleo, sal)
Batata cozida (batata)
Carne suína ensopada
(pernil suíno, tomate,
extrato, temperos)

sex

Chuchu cozido picado
Arroz (arroz)
Feijão carioca (feijão,
temperos, óleo, sal)
Aipim cozido (aipim)
Iscas ensopadas
desfiadas (iscas, tomate,
extrato, temperos)

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

Maçã cozida ou raspada

Fruta da época
amassada/picada

Laranja em rodela sem
semente

Mamão amassado

JANTAR (17 H)

seg

Chuchu cozido picado
Arroz (arroz)
Feijão carioca (feijão,
temperos, óleo, sal)
Abóbora cozida
(abóbora, temperos)
Ovo cozido (ovos)

ter

Brócolis cozido picado
Macarrão (macarrão
parafuso) **Iscas**
ensopadas desfiadas
(iscas, temperos,
extrato, tomate, sal)

qua

Repolho roxo refogado
Arroz (arroz)
Feijão carioca (feijão,
temperos, óleo, sal)
Batata cozida (batata)
Sassami ensopado
desfiado (sassami,
temperos, extrato,
tomate)

qui

Couve-flor cozida
picada
Polenta (farinha de
milho, sal) **Sobrecoxa**
ensopada desfiada
(sobrecoxa, temperos,
extrato, tomate)

sex

Beterraba e cenoura
cozidos picados
Arroz (arroz)
Feijão preto (feijão,
temperos, óleo, sal)
Carne moída ensopada
(moída, temperos,
extrato, tomate e milho)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA	Carboidrato	Proteína	Lipídeo	Calcio	Ferro	Vit C	Vit A
592 Kcal	93g (63%)	20g (13%)	16g (24%)	378 mg	7 mg	86 mg	743 mcg



Luciana Segato
Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Sheila Demétrio Reis
Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN10 4381

TODOS OS ALIMENTOS DEVERÃO SER SERVIDOS AO ALUNO, E DE FORMA SEPARADA NO PRATO. AS PREPARAÇÕES DEVEM SER OFERECIDAS AMASSADAS, PROGREDINDO A CONSISTÊNCIA COM O EVOLUIR DA IDADE. NÃO É PERMITIDO A OFERTA DE AÇÚCAR, CAFÉ E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA ALUNOS COM ATÉ 03 ANOS DE IDADE (RESOLUÇÃO DO FNDE Nº06 DE 2020). ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.