

Cardápio Creche - Zona urbana 1-3 anos Período Integral 2026



LANCHE DA MANHÃ (8 H)

seg

Ovos mexidos
(ovos, óleo)

Leite

Laranja

ter

**Salada de frutas com
aveia**

Leite

qua

Bolo de banana
(aveia, banana, óleo,
ovos, fermento)

Leite com cacau (leite,
cacau)

Maçã

qui

2 Pizza - Pão caseiro (farinha
de trigo, óleo, fermento, sal),
queijo, tomate, orégano

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

Suco de uva (suco, água)

sex

Bolo de maçã (aveia,
maçã, óleo, uva passa,
ovos, canela, fermento)

Leite

Banana

ALMOÇO (11 H)

seg

Vagem e cenoura

Arroz (arroz, sal)

Feijão carioca (feijão,
temperos, óleo, sal)

Abóbora (abóbora,
temperos, sal)

Farofa couve (farinha de
mandioca, couve, óleo,
temperos, sal)

Maçã

ter

Acelga e tomate

Arroz (arroz, sal)

Polenta (farinha de
milho, sal)

Isclas ensopada (iscas
temperos, extrato,
tomate, sal)

Banana

qua

Espinafre e couve-flor

Arroz (arroz, sal)

Feijão carioca (feijão,
temperos, óleo e sal)

Batata assada (batata,
temperos, sal)

Estrogonofe (sassami,
leite, manteiga, trigo,
temperos, sal)

Laranja

qui

Repolho roxo e brócolis

Arroz (arroz, sal)

Feijão preto (feijão,
temperos, óleo, sal)

2 Quibe assado (moída, trigo
para quibe, temperos, sal)

4 Moída com milho (moída,
temperos, extrato, tomate,
milho, sal)

Fruta da época

sex

Beterraba e chuchu

Macarrão (macarrão
parafuso, sal)

Sobrecoca ensopada
(sobrecoca, temperos,
extrato, tomate, sal)

Mamão

LANCHE DA TARDE (14 H)

seg

Pão de queijo

Leite com cacau (leite,
cacau)

Mamão

ter

Pão caseiro (farinha de
trigo, óleo, fermento, sal)
com **requeijão caseiro**
(leite, manteiga, vinagre,
sal)

Leite

Laranja

qua

Iogurte natural batido
com polpa de manga
(iogurte, polpa)

Aveia

Banana

qui

Bolo de cacau (aveia,
banana, óleo, uva passa,
ovos, cacau, fermento)

Leite

Maçã

sex

2 Pão caseiro (farinha de
trigo, óleo, fermento, sal)
com **manteiga**

4 Sanduiche - Pão caseiro
(farinha de trigo, óleo,
fermento, sal), queijo,
tomate, alface

Suco de uva (suco, água)

JANTAR (17 H)

seg

Repolho verde e chuchu

Arroz (arroz, sal)

Lentilha (lentilha,
temperos, óleo, sal)

Farinha de mandioca

2 Peixe ensopado (tilápia,
tomate, extrato, sal)

4 Isclas de peixe assada
(tilápia, farinha de milho,
temperos e sal)

Banana

ter

Couve manteiga e brócolis

Arroz (arroz, sal)

Feijão preto (feijão,
temperos, óleo, sal)

2 Sobrecoca crocante
(frango, farinha de milho,
temperos, sal) **Batata doce**
cozida (batata doce, sal)

4 Sobrecoca com batata
doce assada (frango, batata
doce, temperos, sal)

Fruta da época

qua

Alface e beterraba

Macarrão a
bolonhesa

(macarrão
espaguete integral,
moída, temperos,
extrato, tomate, sal)

Mamão

qui

Abobrinha e tomate

Arroz (arroz, sal)

Feijão vermelho (feijão,
temperos, óleo, sal)

Aipim cozido (aipim, sal)
Isclas ensopadas (iscas,
tomate, extrato,
temperos, sal)

Maçã

sex

Cenoura e pepino

Arroz (arroz, sal)

Feijão preto (feijão,
temperos, óleo, sal)

Purê de batata (batata,
leite, manteiga, sal)

Carne suína ensopada
(pernil suíno, tomate,
extrato, temperos, sal)

Laranja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA	Carboidrato	Proteína	Lípido	Calcio	Ferro	Vit C	Vit A
649 Kcal	103g (64%)	23g (14%)	17g (24%)	279 mg	3 mg	59 mg	662 mcg



Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN10 4381