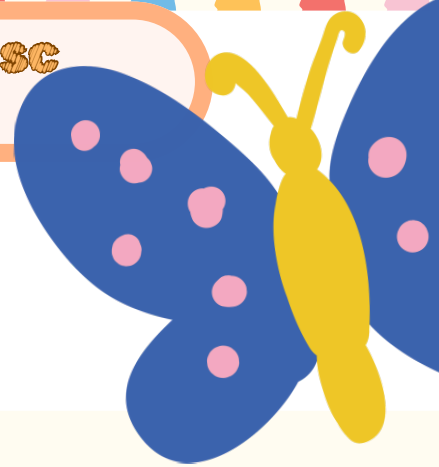


# Cardápio Creche - Zona urbana 1-3 anos Período Integral 2026



## LANCHE DA MANHÃ ( 8 H )

**seg**

**Pão de queijo**  
**Leite com cacau** (leite, cacau)

Maçã

**ter**

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

Laranja

**qua**

**logurte natural** batido com polpa de manga (iogurte, polpa) **Aveia**

Banana

**qui**

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

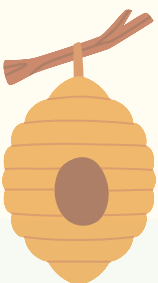
Mamão

**sex**

**Sanduíche** - Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento, sal), queijo, tomate, alface

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

**Suco de uva** (suco, água)



## ALMOÇO ( 11 H )

**seg**

Repolho verde e beterraba

**Arroz** (arroz e sal)

**Lentilha** (lentilha, temperos, óleo, sal)

**Farinha de mandioca**

**1 Iscas de peixe assada** (tilápia, farinha de milho, temperos e sal)

**3 Peixe ensopado** (tilápia, tomate, extrato, temperos, sal)

Laranja

**ter**

Alface e tomate

**Arroz** (arroz, sal)

**Feijão vermelho** (feijão, temperos, óleo, sal)

**1 Sobrecoxa assada com batata doce** (sobrecoxa, batata doce, temperos, sal)

**3 Sobrecoxa crocante** (sobrecoxa, farinha de milho, temperos, sal) **Batata doce cozida** (batata doce, sal)

Banana

**qua**

Couve manteiga e abobrinha

**Macarronada**

(macarrão espaguete integral, **carne moída**, temperos, extrato, tomate e sal)

Mamão

**qui**

Brócolis e cenoura

**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)

Maçã

**sex**

Pepino e chuchu

**Arroz** (arroz, sal)

**Feijão carioca** (feijão, temperos, óleo, sal)

**Aipim cozido** (aipim, sal)

**Isclas ensopadas** (iscas, tomate, extrato, temperos, sal)  
Fruta da época

**seg**

**Ovos mexidos** (ovos, óleo)

**Leite**

Mamão

**ter**

**Salada de frutas** com **aveia**

Leite

**qua**

**Bolo de banana** (aveia, banana, óleo, ovos, fermento)  
**leite com cacau** (leite, cacau)

Laranja

**qui**

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

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

**Suco de uva** (suco, água)

**sex**

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

Banana

## JANTAR ( 17 H )

**seg**

Vagem e chuchu

**Arroz** (arroz, sal)

**Feijão carioca** (feijão, temperos, óleo, sal)

**Abóbora** (abóbora, temperos, sal)

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

Banana

**ter**

Acelga e brócolis  
**Macarrão** (macarrão parafuso, sal) **Isclas ensopadas** (iscas, temperos, extrato, tomate, sal)  
Maçã

**qua**

Repolho roxo e espinafre

**Arroz** (arroz, sal)

**Feijão carioca** (feijão, temperos, óleo e sal)

**Batata assada** (batata, temperos, sal)

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

Fruta da época

**qui**

Couve-flor e tomate

**Arroz** (arroz, sal)

**Polenta** (farinha de milho, sal) **Sobrecoxa ensopada** (sobrecoxa, temperos, extrato, tomate, sal)

Laranja

**sex**

Beterraba e cenoura

**Arroz** (arroz, sal)

**Feijão preto** (feijão, temperos, óleo, sal)

**1 Carne moída ensopada** (moída, temperos, extrato, tomate, milho, sal)

**3 Quibe assado** (moída, trigo para quibe, temperos, sal)  
Mamão