



CARDÁPIO CRECHE/ENSINO FUNDAMENTAL "UME MARTA JOSETE" TÉRREO - NOVEMBRO/2025

		03/11 (Segunda-feira)	04/11 (Terça-feira)	05/11 (Quarta-feira)	06/11 (Quinta-feira)	07/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com abacate Banana	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Leite Pão caseiro com manteiga
	Fundamental	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Café com leite Pão de forma integral com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba Maçã	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de pepino e tomate Creche: Manga Fundamental: Laranja	Creche: Macarrão ao sugo Fundamental: Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Melão	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Farofa de couve Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com abobrinha Salada de alface Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com mamão Maçã	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Creche: Suco de laranja Fundamental: Suco de abacaxi Cuscuz de frango
	Fundamental	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Mingau de cacau	Vitamina de abacate Banana	Iogurte de morango Biscoito cream cracker	
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga e tomate Laranja	Arroz com ervilha Peixe com batata Salada de soja com cenoura Melancia	Arroz Creche: Feijão Frango com chuchu Salada de escarola com tomate Maçã	Macarrão ao sugo Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	MEXERICA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	2 a 3 anos	Manhã	338	48	14	10	260	58	45	4
		Tarde	326	46	13	10	167	46	69	5
		Integral	666	94	27	20	427	104	114	8
	6 a 10 anos	Integral	1147	161	47	35	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		10/11 (Segunda-feira)	11/11 (Terça-feira)	12/11 (Quarta-feira)	13/11 (Quinta-feira)	14/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Cuscuz de frango
	Fundamental	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de uva Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de manga Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola c/cenoura Laranja	Creche: Macarrão ao sugo Fundamental: Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba Melão	Risoto de frango com ervilha, cenoura e salsa Fundamental: Feijão Salada de repolho com tomate Melancia	Arroz, Feijão Moqueca de peixe (pimentão, cebola, coentro, tomate) Purê de batata com mandioquinha Maçã	Arroz, Feijão Pernil com batata Salada de alface Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com maçã Banana	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga
	Fundamental	Suco de goiaba Biscoito rosquinha	Arroz doce com canela	Vitamina de banana Maçã	Suco de abacaxi Banana	Leite com cacau Biscoito maisena
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e tomate Melancia	Arroz Creche: Feijão Frango com abobrinha e cenoura Salada de pepino Maçã	Arroz Creche: Feijão Carne moída com berinjela Salada de repolho com cenoura Banana	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora, chuchu e macarrão para sopa) Creche: Manga Fundamental: Laranja	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de feijão branco a vinagrete Melão
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	MEXERICA	BANANA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	2 a 3 anos	Manhã	314	41	14	10	260	58	45	4
		Tarde	303	45	13	10	167	46	69	5
		Integral	624	93	27	20	427	104	114	8
	6 a 10 anos	Integral	1165	164	49	37	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

		17/11 (Segunda-feira)	18/11 (Terça-feira)	19/11 (Quarta-feira)	20/11 (Quinta-feira)	21/11 (Sexta-feira)
--	--	-----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	---------------------

DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja Pão caseiro com manteiga	Leite Pão caseiro com manteiga	Feriado (Dia da Consciência Negra)	Ponto Facultativo
	Fundamental	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com margarina	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão		
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho com cenoura Salada de beterraba Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho misto (verde e roxo) Melão	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Farofa com couve Laranja		
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Bolo de banana		
	Fundamental	Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de maisena	Suco de uva Biscoito cream cracker		
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de batata Laranja	Arroz a grega (cenoura, ervilha e salsa) / Carne moída / Salada de acelga com tomate Melancia <u>SARESP - Fundamental</u> Hot dog com molho e batata palha / Suco	Macarrão ao sugo Carne moída com abóbora Salada de grão de bico com tomate / Maçã		
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	PERA		

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	2 a 3 anos	Manhã	328	42	15	11	290	78	55	5
		Tarde	314	40	14	11	195	56	79	4
		Integral	642	82	29	22	485	134	134	9
	6 a 10 anos	Integral	1118	165	49	38	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			

* Bolo de banana: adoçado com uva passa e tâmara.

		24/11 (Segunda-feira)	25/11 (Terça-feira)	26/11 (Quarta-feira)	27/11 (Quinta-feira)	28/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Vitamina de banana com mamão Banana	Leite Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja (Agricultura Familiar) Pão caseiro recheado com frango
	Fundamental	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de uva Pão de forma integral com manteiga	Suco de abacaxi Pão hot dog com requeijão	Café com leite Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja	Creche: Macarrão ao sugo Fundamental: Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de repolho com tomate Maçã	Risoto de frango com milho, cenoura e salsa Fundamental: Feijão Salada de alface Melancia	Arroz, Feijão Carne moída com ervilha Salada de brócolis com cenoura Melão	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Creche: *Bolo de cacau e Creme de fruta Fundamental: Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Leite com cacau (adoçado com tâmara) Pão caseiro com manteiga	Suco de laranja (Agricultura Familiar) Pão caseiro recheado com frango
	Fundamental	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de cacau	Iogurte de morango Banana	Suco de laranja (Agricultura Familiar) *Bolo com cobertura de brigadeiro
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz com cenoura Frango com abobrinha Salada de repolho com tomate Melão	Arroz Creche: Feijão Carne moída ao molho Purê de batata Laranja	Arroz Creche: Feijão Carne em cubos com mandioca Banana	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão para sopa) Melancia	Macarrão ao sugo / Carne moída com abobrinha / Salada de feijão fradinho com tomate Creche: *Bolo de cacau e Creme de fruta Fundamental: Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	Suco de laranja (Agricultura Familiar)	Doce de banana (sem açúcar)	NECTARINA	BANANA	PERA

*** Bolo de cacau CRECHE: (adoçado com tâmara, uva passa e banana) e com cobertura de brigadeiro de banana (banana, leite em pó e cacau) e fruta. Creme de fruta: banana e morango.**

*** Bolo de cacau ENSINO FUNDAMENTAL: com cobertura de brigadeiro de leite condensado e cacau e fruta.**

Suzana Ruth Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT - SAE

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	2 a 3 anos	Manhã	350	44	17	12	300	98	65	4
		Tarde	335	43	16	11	185	76	89	4
		Integral	685	87	33	23	485	174	154	8
	6 a 10 anos	Integral	1149	163	48	36	PREPARAÇÕES DA CRECHE DEVEM SER SEM AÇÚCAR			