



CARDÁPIO – CRECHE
NOVEMBRO / 2025

	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
DIA 03 Segunda-feira	Dueto de Frutas	Arroz Feijão Omelete Assada com Cenoura, Chuchu e Tempero Verde Salada Crua	Vitamina de Fruta (sem açúcar) Fruta	Sopa de Macarrão com Carne Moída e Legumes Sobremesa: Fruta
DIA 04 Terça-feira	Suco de Fruta (sem açúcar) Ovo Cozido (meia unidade)	Macarrão ao Molho de Frango Desfiado com Legumes Salada Crua de Alface e Tomate Sobremesa: Fruta	Suco de Fruta (sem açúcar) Banana da Terra Cozida	Arroz Feijão Cubos com Legumes Salada Crua
DIA 05 Quarta-feira	Vitamina de Fruta (sem açúcar) Fruta	Arroz Feijão Carne Moída com Legumes	Suco de Fruta (sem açúcar) Pão de Cebola (sem açúcar) com Manteiga	Canjiquinha com Frango e Legumes Sobremesa: Fruta
DIA 06 Quinta-feira	Suco de Fruta (sem açúcar) Pão de Cebola (sem açúcar) com Manteiga	Polenta Feijão Carne em Cubos com Legumes Sobremesa: Fruta	Dueto de Frutas	Arroz Feijão Salada de Ovos com Batata Salada Crua
DIA 07 Sexta-feira	Salada de Frutas com Leite em Pó	Arroz Feijão Carne em Cubos com Legumes Salada Crua	Suco de Fruta (sem açúcar) Ovo Cozido (meia unidade)	Bambá de Couve com Carne Moída Sobremesa: Fruta
DIA 10 Segunda-feira	Leite Quente (sem açúcar) Banana da Terra Cozida	Arroz Feijão Ovos Mexidos com Legumes Sobremesa: Fruta	Salada de Frutas com Leite em Pó	Arroz Tutu de Feijão Carne em Cubos com Legumes
DIA 11 Terça-feira	Suco de Fruta (sem açúcar) Fruta unidade)	Purê de Batata recheado com Frango Feijão Salada crua com Tomate	Suco de Fruta (sem açúcar) Tortinha de legumes	Arroz Caldo Verde com Carne Moída Salada Cozida Sobremesa: Fruta
DIA 12 Quarta-feira	Suco de Fruta (sem açúcar) Banana da Terra Cozida	Arroz Feijoada Nutritiva (Carne em Cubos) Banana da Terra Cozida Sobremesa: Fruta	Vitamina de Fruta (sem açúcar) Bolo de Banana com Casca (sem açúcar)	Polenta com Molho de Frango com Legumes Salada Crua de Couve e Cenoura Ralada
DIA 13 Quinta-feira	Vitamina de Fruta (sem açúcar) Bolo de Banana com Casca (sem açúcar)	Canjiquinha com Carne Moída e Legumes Feijão	Suco de Fruta (sem açúcar) Fruta	Arroz com Vagem Ovos Cozidos Purê de Cenoura com Tempero Verde Sobremesa: Fruta
DIA 14 Sexta-feira	Dueto de Frutas	Arroz Feijão Carne em Cubos com Legumes Salada Crua Sobremesa: Fruta	Suco de Fruta (sem açúcar) Banana da Terra Cozida	Sopa de Macarrão com Carne Moída e Legumes

DIA 17 Segunda-feira	Vitamina de Fruta (sem açúcar) Fruta	Arroz Feijão Farofa de Ovos com Legumes	Dueto de Frutas	Polenta Carne Moída e Legumes Sobremesa: Fruta
DIA 18 Terça-feira	Suco de Fruta (sem açúcar) Banana da Terra Cozida	Sopa de Macarrão com Frango e Legumes Feijão Sobremesa: Fruta	Vitamina de Fruta (sem açúcar) Pão Caseiro com Manteiga	Arroz Colorido Feijão Batido Chuchu com Ovos Cozidos
DIA 19 Quarta-feira	Suco de Fruta (sem açúcar) Pão Caseiro com Manteiga	Arroz Colorido Carne em Cubos com Legumes Salada de Repolho e Tomate	Suco de Fruta (sem açúcar) Ovos mexidos	Canjiquinha Feijão Carne Moída com Legumes Sobremesa: Fruta
DIA 20 Quinta-feira	FERIADO NACIONAL			
DIA 21 Sexta-feira	Dueto de Frutas	Arroz Feijoada Nutritiva (Carne em Cubos) Salada Crua Sobremesa: Fruta	Vitamina de Fruta (sem açúcar) Fruta	Sopa Pomerana com Legumes (Frango)
DIA 24 Segunda-feira	Suco de Fruta (sem açúcar) Banana da Terra Cozida	Arroz com Ovos, Legumes e Tempero Verde Feijão Salada Crua	Vitamina de Fruta (sem açúcar) Fruta	Sopa de Macarrão com Carne Moída e Legumes Sobremesa: Fruta
DIA 25 Terça-feira	Dueto de Frutas	Polenta Feijão Carne em Cubos com Legumes Sobremesa: Fruta	Suco de Fruta (sem açúcar) Tortinha de Legumes	Arroz Bobó de Frango (Aipim) Salada Crua/ Cozida
DIA 26 Quarta-feira	Suco de Fruta (sem açúcar) Ovo Cozido (meia unidade)	Arroz Caldo de Batata e Cenoura com Tempero Verde Frango Desfiado Refogado	Suco de Fruta (sem açúcar) Bolo de Banana (sem açúcar)	Polenta Feijão Vitaminado com Tomate e Cebola Ovos Mexidos com Legumes Sobremesa: Fruta
DIA 27 Quinta-feira	Vitamina de Fruta (sem açúcar) Bolo de Banana (sem açúcar)	Arroz com Cenoura Feijão Estrogonofe de Carne em Cubos Salada Crua Sobremesa: Fruta	Dueto de Frutas	Canjiquinha Feijão Carne Moída e Legumes
DIA 28 Sexta-feira	Salada de Frutas com Leite em Pó	Arroz Feijão Carne Moída com Legumes Salada Crua com Alface e Tomate	Suco de Fruta (sem açúcar) Banana da Terra Cozida	Purê de Inhame Frango Desfiado com Legumes Salada Crua Sobremesa: Fruta

OBS.: Para crianças menores de 1 ano, fazer Arroz papa, Feijão batido, Carne desfiada e Legumes amassados.

Nutricionistas PNAE/SMJ:


Marcela Magalhães Dalapicola
Matrícula 052923


Morghana Zacchi Souza
Matrícula 053143