



CARDÁPIO CRECHE (1-3 anos) - MÊS: SETEMBRO/2025

CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)

ALMOÇO (10:45 às 12 h)

Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição ou Salada	Arroz	Feijão	Kcal
1 Seg	Leite quente c/ amendoim/canela	Farofa de ovos		172	Carne Moída Refogada com vagem	Batata sauté c/ cheiro verde	Parbo	Preto	269
2 Ter	Leite puro	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	176	Frango desfiado ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	247
3 Qua	Chá de frutas	Pão integral fatiado	Manteiga	104	Isclas de coxão mole aceboladas	Couve flor ao molho branco	Parbo	Preto	249
4 Qui	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Maionese Caseira	192	Coxa/sobrecoxa assada	Salada: repolho	Parbo	Preto	244
5 Sex	Chá de frutas	Pão bisnaguinha	Manteiga	75	Carne Moída refogada com legumes	Farofa de Cenoura com milho (far mand)	Parbo	Preto	355
	Médias Semana 1:			144					273
8 Seg	Leite quente c/ amendoim/canela	Farofa de ovos		172	Moída Bovina refogada com milho e cenoura	Repolho refogado	Parbo	Preto	266
9 Ter	Leite puro	Pão francês	Queijo minas frescal	194	Sassami picadinho refogado ao sugo	Maionese de Batatas	Parbo	Preto	330
10 Qua	Chá de frutas	Pão integral fatiado	Manteiga	104	Carne Moída Refogada com vagem	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	286
11 Qui	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Nata c/ cheiro verde	159	Coxa/sobrecoxa assada	Salada: repolho	Parbo	Preto	244
12 Sex	Chá de frutas	Bolo integral de banana e aveia		175	Quibe de forno recheado com legumes	Farofa de Cenoura com milho (far mand)	Parbo	Preto	324
	Médias Semana 2:			161					290
15 Seg	FERIADO								
16 Ter	Leite quente c/ amendoim/canela	Bolo caseiro de laranja		246	Frango desfiado ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	247
17 Qua	Café com leite	Pão integral fatiado	Manteiga	184	Isclas de coxão mole aceboladas	Couve flor ao molho branco	Parbo	Preto	249
18 Qui	Café com leite	Pão caseiro fatiado	Margarina	75	Carne Moída Refogada acebolada ao sugo	Batata sauté c/ cheiro verde	Parbo	Preto	268
19 Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Patê de ricota	174	Coxa/sobrecoxa assada com queijo	Creme de espinafre	Parbo	Preto	370
	Médias Semana 3:			170					283
22 Seg	Chá de maçã c/ casca de laranja	Farofa de ovos		82	Frango desfiado ao sugo	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	304
23 Ter	Leite puro	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	176	Escondidinho de Batata com Carne Moída Refogada		Parbo	Preto	259
24 Qua	Leite quente c/ canela	Bolo de fubá c/ cobertura de pasta de amendoim		252	Estrogonofe de sassami	Brócolis ao alho e óleo	Parbo	Preto	280
25 Qui	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Maionese Caseira	192	Bolinho de carne assado (c/ farinha rosca)	Repolho com couve refogados	Parbo	Preto	268
26 Sex	Chá de frutas	Pão bisnaguinha	Pasta de Amendoim	88	Coxa/sobrecoxa ao molho	Creme de espinafre	Parbo	Preto	319
	Médias Semana 4:			158					286
29 Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			194	Carne Moída Refogada com vagem	Batata sauté c/ cheiro verde	Parbo	Preto	266
30 Ter	Chá de Frutas	Bolo integral com cobertura de pasta de amendoim		175	Coxa/sobrecoxa assada	Creme de espinafre	Parbo	Preto	320
	Médias Mensais:			158					283

*BOLOS ADOÇADOS COM
UVA PASSA

Responsável técnico (a): Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Quadro técnico: Wagner Kloster Antunes CRN 8 9606

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 103

Wagner Kloster Antunes
NUTRICIONISTA
CRN 8 9606



LANCHE DA TARDE (14 HORAS)

JANTAR (15:45 às 16:30 h)

VET

Data	Fruta	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	708
1 Seg	Laranja pera + melão picados	46	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	182	669
2 Ter	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite pó	154	Beterraba	Carne moída bovina	Espaguete integral ao alho e óleo	209	786
3 Qua	Melão + maçã picados	62	Alface	Sassami com creme de milho	Arroz, Cenoura sauté	282	697
4 Qui	Maçã	41	Almeirão	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	171	648
5 Sex	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite pó	154	Sopa de feijão (iscas de coxão mole, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			193	775
	Médias Semana 1:	91				207	715
8 Seg	Laranja pera + melão cortados	46	Acelga	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	171	656
9 Ter	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite pó	154	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	181	860
10 Qua	Melão + maçã cortados	62	Alface	Moída de frango ao sugo	Arroz, Batata sauté	212	663
11 Qui	Maçã	41	Almeirão	Iscas de patinho acebolada	Macarrão alho e óleo	177	621
12 Sex	Iogurte natural batido c/ leite em pó e banana	128	Sopa de feijão (carne moída, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			193	819
	Médias Semana 2:	86				187	724
15 Seg	FERIADO						
16 Ter	Iogurte natural batido c/ leite em pó e mamão	114	Beterraba	Carne moída bovina	Espaguete integral ao alho e óleo	171	777
17 Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite pó	154	Alface	Sassami empanado crocante assado	Arroz, Batata sauté	211	798
18 Qui	Laranja pera	26	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	182	550
19 Sex	Maçã	41	Sopa de feijão (iscas de coxão mole, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			193	778
	Médias Semana 3:	84				189	726
22 Seg	Laranja pera	26	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	183	595
23 Ter	Melão + laranja cortados	46	Beterraba	Sassami empanado crocante assado	Espaguete integral ao alho e óleo	168	650
24 Qua	Iogurte natural batido c/ leite em pó e banana	128	Alface	Carne moída bovina	Arroz, Batata sauté	213	873
25 Qui	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) com iogurte	97	Suco de frutas	Sanduíche de carne moída bovina c/cebola, alface e tomate, Pão		189	746
26 Sex	Melão + mamão cortados	52	Sopa de feijão (carne moída, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			193	651
	Médias Semana 4:	70				189	703
29 Seg	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) com iogurte	97	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	183	739
30 Ter	Melão + manga cortados	56	Almeirão	Carne moída bovina	Arroz, Cenoura sauté	214	765
Médias Mensais:		83				193	717

Responsável técnico (a): Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Quadro técnico: Wagner Kloster Antunes CRN 8 9606

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 103

Wagner Kloster Antunes
NUTRICIONISTA
CRN 8 9606

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (1 A 3 ANOS)

CRECHE - 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS									
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	MINERAIS		VITAMINAS	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	FERRO (mg)	CÁLCIO (mg)	A (mcg)	C (mg)
CRECHE	1 - 3 anos	708	97 a 115 g	18 a 27 g	20 a 28	2	350	147	9

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

SETEMBRO 2025		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	MINERAIS		VITAMINAS	
						FERRO (mg)	CÁLCIO (mg)	A (mcg)	C (mg)
	Semana 1	715	108	30	18	3	191	12	42
	Semana 2	724	106	29	20	3	205	16	35
	Semana 3	726	100	32	20	3	271	19	43
	Semana 4	703	105	31	18	3	219	4	52
	Semana 5								
	MÉDIA MENSAL	717	105	30	19	3	221	13	43

Responsável técnico: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Quadro técnico: Wagner Kloster Antunes CRN 8 9606

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Wagner Kloster Antunes
NUTRICIONISTA
CRN 8-9606

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 6 de 08/05/2020

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

NOTA TÉCNICA Nº 1894784/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE

4. RECOMENDAÇÕES

"...faz-se urgente e necessário o ajuste de algumas condutas para o atendimento de crianças até 3 anos de idade, conforme as determinações da Resolução CD/FNDE "nº 6/2020, que seguem."

4.1.1. Retirar os alimentos ultraprocessados dos cardápios.

4.1.2. Retirar o açúcar de adição em vitaminas, sucos de fruta, leite, mingaus e preparações similares.

4.1.3. Retirar a bebida "café" dos cardápios.

Orientações para Adoçar as Preparações:

Para adoçar determinadas preparações de forma saudável, são adquiridas uvas-passas para os cardápios da creche. Banana e maçã também são ótimas opções para esta finalidade. O leite em pó também é uma boa alternativa para adoçar alguns pratos como canjica, arroz doce, mingau, etc.

É indispensável um trabalho pedagógico permanente de educação alimentar e nutricional, junto aos alunos e seus familiares para a mudança dos hábitos alimentares.