

Creche Setembro 2026

| REFEIÇÕES              | SEGUNDA - 31/08/26                                                                                         | TERÇA - 01/09/26                                                                                  | QUARTA - 02/09/26                                                                                                                                 | QUINTA - 03/09/26                                                               | SEXTA - 04/09/26                                                  |                 |                       |                        |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|
| Café da manhã          | Leite integral em pó ( mamada)                                                                             | leite integral (mamada)                                                                           | Leite integral em pó ( mamada)                                                                                                                    | leite integral (mamada)                                                         | Leite integral em pó ( mamada)                                    |                 |                       |                        |
| Lanche da manhã        | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá mate natural sem açúcar                                                    | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de camomila                                                       | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva cidreira                                                                                                  | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva doce                                    | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva doce                      |                 |                       |                        |
| Almoço                 | Batata inglesa cozida (Purê)   Arroz cozido   Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, cab anjo                                       | Feijão preto   Arroz cozido   Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate   Carne moída com extrato de tomate   Salada de Chuchu | Polenta com molho de carne de frango   Salada de alface                         | Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)   Salada de tomate |                 |                       |                        |
| Lanche da Tarde        | Fruta Laranja picada                                                                                       | Fruta banana picada/ amassada                                                                     | Fruta Maça picada/ralada                                                                                                                          | Fruta pera picada/ amassada                                                     | Fruta mamão picado/amassado                                       |                 |                       |                        |
| Jantar                 | Sopa feijão legumes(batata/repolho)muscul o, cab anjo                                                      | Feijão preto   Arroz cozido   Carne musculo refogado desfiado   Refogado Abobrinha picada simples | Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenour a/repolho, caramujinho                                                                               | Feijão preto   Carne moída refogada   Arroz cozido   Salada de cenoura e tomate | Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo               |                 |                       |                        |
| Adequação Nutricional: | Energia (kcal/kJ): 817.12 / 3418.81                                                                        | Proteína (g): 36.31                                                                               | Lípídeos (g): 29.59                                                                                                                               | Carboidratos (g): 103.15                                                        | Cálcio (mg): 412.57                                               | Ferro (g): 4.52 | Retinol (mcg): 159.07 | Vitamina C (mg): 35.39 |

| REFEIÇÕES              | SEGUNDA - 07/09/26                  | TERÇA - 08/09/26                                                                   | QUARTA - 09/09/26                                                           | QUINTA - 10/09/26                                                     | SEXTA - 11/09/26                                                                                        |                 |                       |                        |
|------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|
| Café da manhã          | Feriado - Feriado                   | Leite integral em pó ( mamada)                                                     | leite integral (mamada)                                                     | Leite integral em pó ( mamada)                                        | leite integral (mamada)                                                                                 |                 |                       |                        |
| Lanche da manhã        | Feriado - Feriado                   | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva doce                                       | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de camomila                                 | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva cidreira                      | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá mate natural sem açúcar                                                 |                 |                       |                        |
| Almoço                 | Feriado - Feriado                   | Arroz cozido   Refogado Abobrinha picada simples   Carne musculo refogado desfiado | Sopa feijão legumes(batata/repolho)muscul o, cab anjo                       | Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)   salada de couve flor | Arroz cozido   Feijão preto   Batata inglesa cozida (Purê)   Carne músculo picado com extrato de tomate |                 |                       |                        |
| Lanche da Tarde        | Feriado - Feriado                   | Fruta banana picada/ amassada                                                      | Fruta mamão picado/amassado                                                 | Fruta abacate com leite em pó                                         | Fruta morango picado/amassado                                                                           |                 |                       |                        |
| Jantar                 | Feriado - Feriado                   | Sopa feijão, legumes(batata/couve) cab anjo                                        | Salada de beterraba   Arroz cozido   Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, cab anjo                   | Polenta com molho de carne de frango   Salada de alface e cenoura                                       |                 |                       |                        |
| Adequação Nutricional: | Energia (kcal/kJ): 729.67 / 3052.92 | Proteína (g): 31.54                                                                | Lípídeos (g): 26.37                                                         | Carboidratos (g): 93.17                                               | Cálcio (mg): 427.48                                                                                     | Ferro (g): 3.64 | Retinol (mcg): 152.63 | Vitamina C (mg): 43.22 |

Observações: \_\_\_\_\_

| REFEIÇÕES              | SEGUNDA - 14/09/26                                                              | TERÇA - 15/09/26                                                                                                   | QUARTA - 16/09/26                                                                 | QUINTA - 17/09/26                                                            | SEXTA - 18/09/26                                                  |                 |                       |                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|
| Café da manhã          | Leite integral em pó ( mamada)                                                  | leite integral (mamada)                                                                                            | Leite integral em pó ( mamada)                                                    | leite integral (mamada)                                                      | Leite integral em pó ( mamada)                                    |                 |                       |                        |
| Lanche da manhã        | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva doce                                    | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de hortelã                                                                         | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá mate natural sem açúcar                           | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de camomila                                  | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva cidreira                  |                 |                       |                        |
| Almoço                 | Batata inglesa cozida (Purê)   Carne moída com extrato de tomate   Arroz cozido | Polenta com molho de carne de frango   salada de couve flor                                                        | Feijão preto   Refogado de couve   Arroz cozido   Carne musculo refogado desfiado | Sopa feijão legumes(batata/chuchu) cab anjo                                  | Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)   Salada de Chuchu |                 |                       |                        |
| Lanche da Tarde        | Fruta Maça picada/ralada                                                        | Fruta abacate com leite em pó                                                                                      | Fruta banana picada/ amassada                                                     | salada fruta 3 (banana/maça/mamão)                                           | Fruta mamão picado/amassado                                       |                 |                       |                        |
| Jantar                 | Sopa feijão legumes(batata/repolho)muscul o, cab anjo                           | Arroz cozido   Feijão preto   Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate   Batata inglesa cozida | Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, cab anjo                      | Arroz cozido   Carne músculo picado com extrato de tomate   Salada de tomate | Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo                      |                 |                       |                        |
| Adequação Nutricional: | Energia (kcal/kJ): 800.85 / 3350.73                                             | Proteína (g): 34.20                                                                                                | Lípídeos (g): 27.43                                                               | Carboidratos (g): 106.87                                                     | Cálcio (mg): 441.13                                               | Ferro (g): 4.53 | Retinol (mcg): 159.18 | Vitamina C (mg): 46.10 |

| REFEIÇÕES              | SEGUNDA - 21/09/26                                                                                | TERÇA - 22/09/26                                                      | QUARTA - 23/09/26                                                                       | QUINTA - 24/09/26                                                  | SEXTA - 25/09/26                                                         |                 |                       |                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|
| Café da manhã          | leite integral (mamada)                                                                           | Leite integral em pó ( mamada)                                        | leite integral (mamada)                                                                 | Leite integral em pó ( mamada)                                     | leite integral (mamada)                                                  |                 |                       |                        |
| Lanche da manhã        | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de camomila                                                       | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva cidreira                      | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de hortelã                                              | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva doce                       | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá mate natural sem açúcar                  |                 |                       |                        |
| Almoço                 | Feijão preto   Carne musculo refogado desfiado   Arroz cozido   Refogado Abobrinha picada simples | Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura, cab anjo                  | Arroz cozido   Feijão preto   Carne moída com extrato de tomate   Batata inglesa cozida | Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)   Salada de repolho | Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo                             |                 |                       |                        |
| Lanche da Tarde        | Fruta abacate com leite em pó                                                                     | Fruta banana picada/ amassada                                         | Fruta mamão picado/amassado                                                             | Fruta Maça picada/ralada                                           | Fruta Manga rosa picada/amassada                                         |                 |                       |                        |
| Jantar                 | Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenour a/repolho, caramujinho                               | Salada de Chuchu   Arroz cozido   Feijão preto   Carne moída refogada | Polenta com molho de carne moída   Salada de cenoura e tomate                           | Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuch u) caramujinho           | Arroz cozido   Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada   Salada de tomate |                 |                       |                        |
| Adequação Nutricional: | Energia (kcal/kJ): 815.23 / 3410.89                                                               | Proteína (g): 33.94                                                   | Lípídeos (g): 26.52                                                                     | Carboidratos (g): 112.48                                           | Cálcio (mg): 408.10                                                      | Ferro (g): 4.93 | Retinol (mcg): 135.48 | Vitamina C (mg): 45.40 |

Observações: \_\_\_\_\_

| REFEIÇÕES              | SEGUNDA - 28/09/26                                                                 | TERÇA - 29/09/26                                                                   | QUARTA - 30/09/26                                                        | QUINTA - 01/10/26                                                 | SEXTA - 02/10/26                                                                                  |                 |                       |                        |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|
| Café da manhã          | Leite integral em pó ( mamada)                                                     | leite integral (mamada)                                                            | leite integral (mamada)                                                  | Leite integral em pó ( mamada)                                    | leite integral (mamada)                                                                           |                 |                       |                        |
| Lanche da manhã        | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva doce                                       | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de camomila                                        | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de camomila                              | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de erva doce                      | Manteiga   Pão sem açúcar   Chá de camomila                                                       |                 |                       |                        |
| Almoço                 | Arroz cozido   Refogado Abobrinha picada simples   Carne musculo refogado desfiado | Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, cab anjo                       | Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, cab anjo                     | Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)   Salada de tomate | Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, cab anjo                                      |                 |                       |                        |
| Lanche da Tarde        | Fruta banana picada/ amassada                                                      | Fruta Maça picada/ralada                                                           | Fruta mamão picado/amassado                                              | Fruta Manga rosa                                                  | Fruta banana picada/ amassada                                                                     |                 |                       |                        |
| Jantar                 | Sopa feijão, legumes(batata/couve) cab anjo                                        | Feijão preto   Arroz cozido   Carne musculo refogado desfiado   Refogado de chuchu | Arroz cozido   Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada   Salada de Pepino | Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura, cab anjo              | Feijão preto   Arroz cozido   Carne musculo refogado desfiado   Refogado Abobrinha picada simples |                 |                       |                        |
| Adequação Nutricional: | Energia (kcal/kJ): 737.90 / 3087.35                                                | Proteína (g): 30.99                                                                | Lípídeos (g): 26.39                                                      | Carboidratos (g): 96.26                                           | Cálcio (mg): 367.33                                                                               | Ferro (g): 3.97 | Retinol (mcg): 131.04 | Vitamina C (mg): 49.98 |

Observações: \_\_\_\_\_