Creche Setembro 2026 - Alergia a peixes e frutos do mar

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 açucar | Chá mate natural sem açúcar	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de camomila	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de erva cidreira	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de erva doce	Manteiga | Pão sem açucar | 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)musculo, cab anjo	Feijão preto | Arroz cozido | Carne musculo refogado desfiado | Refogado Abobrinha picada simples	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/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	**Proteina (g):** 36.31	**Lipídeos (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 açucar | Chá de erva doce	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de camomila	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de erva cidreira	Manteiga | Pão sem açucar | Chá mate natural sem açúcar
Almoço	Feriado - Feriado	Arroz cozido | Refogado Abobrinha picada simples | Carne musculo refogado desfiado	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, 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	**Proteina (g):** 31.54	**Lipídeos (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 açucar | Chá de erva doce	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de hortelã	Manteiga | Pão sem açucar | Chá mate natural sem açúcar	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de camomila	Manteiga | Pão sem açucar | 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)musculo, 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	**Proteina (g):** 34.20	**Lipídeos (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 açucar | Chá de camomila	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de erva cidreira	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de hortelã	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de erva doce	Manteiga | Pão sem açucar | 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/cenoura/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/chuchu) caramujinho	Arroz cozido | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Salada de tomate

Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 815.23 / 3410.89	**Proteina (g):** 33.94	**Lipídeos (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: _____

RIO AZUL

Faixa Etária: Creche (1-3 anos)
Período: Integral
Restrição: Alergia a peixes e frutos do mar
Zona: Urbana

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 açucar | Chá de erva doce	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de camomila	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de camomila	Manteiga | Pão sem açucar | Chá de erva doce	Manteiga | Pão sem açucar | 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 banana picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta mamão picado/amassado	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): 736.71 / 3082.38	Proteina (g): 31.20	Lipídeos (g): 26.39	Carboidratos (g): 95.74	Cálcio (mg): 368.73	Ferro (g): 4.02	Retinol (mcg): 131.04	Vitamina C (mg): 47.78

Observações: _____