

Creche Setembro 2026 - Alergia a ovo

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, argolinha	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, argolinha	Feijão preto Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Refogado Abobrinha picada simples	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, argolinha	Feijão preto Carne moída refogada Arroz cozido Salada de cenoura e tomate	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, argolinha			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 817.12 / 3418.81	Proteína (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 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, argolinha	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) argolinha	Salada de beterraba Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura, argolinha	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	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 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) argolinha	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, argolinha	Arroz cozido Feijão preto Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Batata inglesa cozida	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, argolinha	Arroz cozido Carne músculo picado com extrato de tomate Salada de tomate	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) argolinha			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 800.85 / 3350.73	Proteína (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 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, argolinha	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) argolinha			
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 frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, argolinha	Salada de Chuchu Arroz cozido Feijão preto Carne moída refogada	Polenta com molho de carne moída Salada de cenoura e tomate	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) argolinha	Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Salada de tomate			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 815.23 / 3410.89	Proteína (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: _____

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, argolinha	Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, argolinha	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de tomate	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura/repolho, argolinha			
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) argolinha	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, argolinha	Feijão preto Arroz cozido Carne musculo refogado desfiado Refogado Abobrinha picada simples			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 736.71 / 3082.38	Proteína (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: _____