

Creche Outubro 2026 - Alergia a peixes e frutos do mar

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 05/10/26	TERÇA - 06/10/26	QUARTA - 07/10/26	QUINTA - 08/10/26	SEXTA - 09/10/26			
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 Carne isca de (bife) acebolado Arroz cozido Salada de tomate	Polenta com molho de carne de frango Salada de alface	Risoto de frango (arroz, frango cheiro verde) salada de couve flor			
Lanche da Tarde	Fruta Laranja picada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta Maça picada/ralada	Fruta Manga rosa	Fruta mamão picado/amassado			
Jantar	Sopa feijão legumes(batata/repolho)muscul o, cab anjo	Arroz Carreteiro Feijão preto Refogado de couve	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): 804.20 / 3364.77	Proteína (g): 36.44	Lípídeos (g): 28.69	Carboidratos (g): 101.78	Cálcio (mg): 413.39	Ferro (g): 4.54	Retinol (mcg): 159.04	Vitamina C (mg): 44.36

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 12/10/26	TERÇA - 13/10/26	QUARTA - 14/10/26	QUINTA - 15/10/26	SEXTA - 16/10/26			
Café da manhã	Feriado - Feriado	Feriado - Feriado	leite integral (mamada)	Leite integral em pó (mamada)	leite integral (mamada)			
Lanche da manhã	Feriado - Feriado	Feriado - Feriado	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	Feriado - Feriado	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	Feriado - Feriado	Fruta mamão picado/amassado	Fruta abacate com leite em pó	Fruta morango picado/amassado			
Jantar	Feriado - Feriado	Feriado - Feriado	Salada de beterraba Arroz cozido Carne isca de frango (peito) acebolado	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/ cenoura, cab anjo	Polenta com molho de carne de frango Salada de cenoura			
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 716.84 / 2999.25	Proteína (g): 31.94	Lípídeos (g): 25.46	Carboidratos (g): 90.98	Cálcio (mg): 424.29	Ferro (g): 3.61	Retinol (mcg): 151.45	Vitamina C (mg): 42.68

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 19/10/26	TERÇA - 20/10/26	QUARTA - 21/10/26	QUINTA - 22/10/26	SEXTA - 23/10/26
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 alface	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 Refogado de repolho	Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 808.54 / 3382.92	Proteína (g): 34.00Lipídeos (g): 28.64	Carboidratos (g): 106.30	Cálcio (mg): 440.60Ferro (g): 4.48	Retinol (mcg): 169.17Vitamina C (mg): 43.73

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 26/10/26	TERÇA - 27/10/26	QUARTA - 28/10/26	QUINTA - 29/10/26	SEXTA - 30/10/26
Café da manhã	leite integral (mamada)	Leite integral em pó (mamada)	Feriado - Feriado	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	Feriado - Feriado	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	Feriado - Feriado	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	Feriado - Feriado	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	Feriado - Feriado	Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuch u) caramujinho	Arroz cozido Carne isca de frango (peito) acebolado Salada de Pepino
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 797.76 / 3337.80	Proteína (g): 32.96Lipídeos (g): 27.78	Carboidratos (g): 105.94	Cálcio (mg): 417.45Ferro (g): 4.43	Retinol (mcg): 158.46Vitamina C (mg): 26.20

Observações: _____