# Creche Outubro 2026 - Alergia a amendoim e castanhas

| 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 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 \| 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)musculo, cab anjo | Arroz Carreteiro \| Feijão preto \| Refogado de couve | 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): 804.20 / 3364.77 | Proteina (g): 36.44 | Lipídeos (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 açucar \| Chá de camomila | Manteiga \| Pão sem açucar \| Chá de erva cidreira | Manteiga \| Pão sem açucar \| Chá mate natural sem açúcar |
| Almoço | Feriado - Feriado | Feriado - Feriado | Sopa feijão legumes(batata/repolho)musculo, 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 | Proteina (g): 31.94 | Lipídeos (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 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 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)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 \| Refogado de repolho | Sopa feijão legumes(cenoura/chuchu) cab anjo |

| Adequação Nutricional: | Energia (kcal/kJ): | Proteina (g): | Lipídeos (g): | Carboidratos (g): | Cálcio (mg): | Ferro (g): | Retinol (mcg): | Vitamina C (mg): |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 808.54 / 3382.92 | 34.00 | 28.64 | 106.30 | 440.60 | 4.48 | 169.17 | 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 açucar \| Chá de camomila | Manteiga \| Pão sem açucar \| Chá de erva cidreira | Feriado - Feriado | 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 | 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/cenoura/repolho, caramujinho | Salada de Chuchu \| Arroz cozido \| Feijão preto \| Carne moída refogada | Feriado - Feriado | Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu) caramujinho | Arroz cozido \| Carne isca de frango (peito) acebolado \| Salada de Pepino |

| Adequação Nutricional: | Energia (kcal/kJ): | Proteina (g): | Lipídeos (g): | Carboidratos (g): | Cálcio (mg): | Ferro (g): | Retinol (mcg): | Vitamina C (mg): |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 797.76 / 3337.80 | 32.96 | 27.78 | 105.94 | 417.45 | 4.43 | 158.46 | 26.20 |

**Observações:** _____