

Creche Dezembro 2026 2 - Alergia a amendoim e castanhas

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 30/11/26	TERÇA - 01/12/26	QUARTA - 02/12/26	QUINTA - 03/12/26	SEXTA - 04/12/26			
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 Pepino	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): 817.32 / 3419.66	Proteína (g): 36.34	Lípídeos (g): 29.58	Carboidratos (g): 103.18	Cálcio (mg): 412.27	Ferro (g): 4.52	Retinol (mcg): 159.07	Vitamina C (mg): 35.22

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 07/12/26	TERÇA - 08/12/26	QUARTA - 09/12/26	QUINTA - 10/12/26	SEXTA - 11/12/26			
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 erva doce	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	Polenta com molho de carne de frango Salada de Pepino	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	Fruta pera picada/ amassada	Fruta banana picada/ amassada	Fruta mamão picado/amassado	Fruta abacate com leite em pó	Fruta morango picado/amassado			
Jantar	Feijão preto Carne moída refogada Arroz cozido Salada de cenoura e tomate	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): 735.28 / 3076.42	Proteína (g): 31.47	Lípídeos (g): 25.38	Carboidratos (g): 97.07	Cálcio (mg): 410.33	Ferro (g): 4.00	Retinol (mcg): 140.77	Vitamina C (mg): 36.63

Observações:

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 14/12/26	TERÇA - 15/12/26	QUARTA - 16/12/26	QUINTA - 17/12/26	SEXTA - 18/12/26			
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 Pepino	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): 800.96 / 3351.22	Proteína (g): 34.21	Lipídeos (g): 27.43	Carboidratos (g): 106.90	Cálcio (mg): 441.34	Ferro (g): 4.53	Retinol (mcg): 159.18	Vitamina C (mg): 45.74