



Etapa Creche (B1, B2, M1) - De 04/03/2026 até 07/04/2026

| Data | Lanche da manhã | Almoço | Lanche da tarde | Jantar |
|--|---|--|--|--|
| 04/03/2026 Quarta Kcal: 1114,657 Ptn: 47,1236 | Leite puro Panqueca de cenoura Fruta Kcal: 208,3125 Ptn: 8,8595 | Coraçãozinho c/ farofa Arroz Feijão vermelho Broto de alfafa e tomate Kcal: 418,2464 Ptn: 16,5104 | Banana e laranja Kcal: 68,142 Ptn: 1,0104 | Panqueca c/ carne Arroz Feijão vermelho Broto de alfafa e cenoura cozida Kcal: 419,9564 Ptn: 20,7433 |
| 05/03/2026 Quinta Kcal: 1107,87 Ptn: 51,367 | Batida de banana e mamão (s/ açúcar) Pão caseiro c/ gergelim c/ pasta de cenoura (B2, M1) Fruta Kcal: 319,02 Ptn: 10,0903 | Frango c/ cenoura Arroz Feijão Repolho refogado Kcal: 368,9007 Ptn: 18,2726 | Banana e maçã Kcal: 79,768 Ptn: 0,8197 | Picadinho de frango Arroz integral Feijão Pepino e tomate Kcal: 340,1889 Ptn: 22,1844 |
| 06/03/2026 Sexta Kcal: 930,854 Ptn: 53,438 | Leite puro Bolo de aveia (s/ açúcar) Fruta Kcal: 300,053 Ptn: 11,201 | Carne c/ moranga Arroz Feijão Abobrinha e cenoura c/ temp. verde Kcal: 274,3095 Ptn: 17,2099 | Laranja e uva Kcal: 30,434 Ptn: 0,4774 | Carne de panela Arroz Feijão Beterraba cozida Kcal: 326,0584 Ptn: 24,5497 |
| 09/03/2026 Segunda Kcal: 777,202 Ptn: 37,5442 | Iogurte natural c/ fruta (banana, maçã, mamão) Kcal: 132,571 Ptn: 4,5753 | Ovos mexidos c/ alho-poró Arroz Feijão Beterraba cozida c/ cebola Kcal: 273,5668 Ptn: 12,5604 | Maçã e mamão Kcal: 54,338 Ptn: 0,5605 | Fricassê de frango Arroz Feijão Abobrinha ralada c/ temp. verde Kcal: 316,7262 Ptn: 19,848 |
| 10/03/2026 Terça Kcal: 813,093 Ptn: 46,0204 | Leite puro Bolo de maracujá (s/ açúcar) Fruta Kcal: 207,432 Ptn: 8,1457 | Massa integral à bolonhesa Feijão Sal. pepino, tomate e alho poró c/ limão Kcal: 286,779 Ptn: 18,4317 | Abacaxi e mamão Kcal: 32,091 Ptn: 0,5853 | Carne moída refogada Arroz Feijão Cenoura e repolho Kcal: 286,7919 Ptn: 18,8577 |



Etapa Creche (B1, B2, M1) - De 04/03/2026 até 07/04/2026

| Data | Lanche da manhã | Almoço | Lanche da tarde | Jantar |
|--|--|--|---|--|
| 11/03/2026 Quarta Kcal: 910,276 Ptn: 45,2062 | Leite puro Panqueca de maçã c/ aveia Fruta Kcal: 185,8138 Ptn: 8,9155 | Carne suína c/ batata Arroz Feijão Beterraba e tomate Kcal: 332,961 Ptn: 17,6447 | Banana e uva Kcal: 77,7009 Ptn: 1,0487 | Carne suína a xadrez c/ gergelim (cebola, cenoura, pimentão) Arroz Feijão Pepino e tomate Kcal: 313,8004 Ptn: 17,5973 |
| 12/03/2026 Quinta Kcal: 1095,64 Ptn: 45,1463 | Leite puro Bolo de maçã (s/ açúcar) Fruta Kcal: 248,3637 Ptn: 8,4294 | Frango c/ molho (sobrecoxa) Arroz Lentilha Milho verde cozido Pepino Kcal: 447,3357 Ptn: 21,444 | Banana e mamão Kcal: 68,81 Ptn: 1,0304 | Arroz c/ frango (sobrecoxa) Lentilha Cenoura e repolho Kcal: 331,14 Ptn: 14,2425 |
| 13/03/2026 Sexta Kcal: 1060,711 Ptn: 53,7623 | Batida de banana e mamão (s/ açúcar) Pão caseiro c/ pasta de cenoura (B2, M1) Fruta Kcal: 360,38 Ptn: 9,6663 | Carne c/ legumes (abobrinha e cenoura) Arroz Feijão Repolho ralado Kcal: 276,5119 Ptn: 17,1607 | Abacaxi e maçã Kcal: 45,456 Ptn: 0,4473 | Carne c/ molho Arroz Feijão Purê de batata Beterraba e pepino Kcal: 378,3631 Ptn: 26,488 |
| 16/03/2026 Segunda Kcal: 789,138 Ptn: 36,9339 | Creme de amido c/ maçã (s/ açúcar) Fruta Kcal: 154,1478 Ptn: 5,2399 | Ovo cozido Arroz Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 272,0684 Ptn: 13,6781 | Abacaxi e mamão Kcal: 32,091 Ptn: 0,5853 | Massa integral c/ molho de carne suína Feijão Repolho refogado c/ orégano Kcal: 330,831 Ptn: 17,4306 |
| 17/03/2026 Terça Kcal: 1010,791 Ptn: 48,7265 | Leite puro Bolo de cenoura (s/ açúcar) Fruta Kcal: 305,8379 Ptn: 10,0501 | Carne moída c/ molho Arroz integral Feijão Beterraba cozida e repolho Kcal: 314,836 Ptn: 19,1702 | Laranja e maçã Kcal: 50,68 Ptn: 0,4885 | Lasanha de abobrinha à bolonhesa Arroz Feijão Cenoura ralada Kcal: 339,4374 Ptn: 19,0177 |



Etapa Creche (B1, B2, M1) - De 04/03/2026 até 07/04/2026

| Data | Lanche da manhã | Almoço | Lanche da tarde | Jantar |
|---|---|--|--|---|
| 18/03/2026 Quarta Kcal: 832,444 Ptn: 42,8376 | Leite puro Panqueca de beterraba Fruta Kcal: 211,4225 Ptn: 8,8955 | Risoto de frango c/ alho poró Feijão Pepino e tomate Kcal: 296,6362 Ptn: 16,1472 | Abacaxi e banana Kcal: 75,104 Ptn: 1,1695 | Frango c/ abobrinha Arroz Feijão Broto de alfafa e tomate Kcal: 249,2813 Ptn: 16,6254 |
| 19/03/2026 Quinta Kcal: 809,800 Ptn: 44,0129 | Leite puro Bolo simples (s/ açúcar) Fruta Kcal: 206,8996 Ptn: 8,1247 | Carne assada (tatu) Arroz Feijão vermelho Broto de alfafa e cenoura cozida Kcal: 277,7694 Ptn: 19,6674 | Maçã e uva Kcal: 57,885 Ptn: 0,5535 | Carreteiro integral de tatu Feijão vermelho Abobrinha e tomate Kcal: 267,2461 Ptn: 15,6673 |
| 20/03/2026 Sexta Kcal: 1130,000 Ptn: 57,7839 | Batida de banana (s/ açúcar) Pão de moranga c/ requeijão caseiro (B2, M1) Fruta Kcal: 348,5306 Ptn: 11,7443 | Carne suína acebolada Arroz Feijão Repolho c/ abacaxi e iogurte Kcal: 364,9533 Ptn: 22,8822 | Maçã e mamão Kcal: 54,338 Ptn: 0,5605 | Carne suína refogada Arroz Feijão Moranga refogada c/ temp. verde Beterraba ralada Kcal: 362,1782 Ptn: 22,5969 |
| 23/03/2026 Segunda Kcal: 746,1138 Ptn: 35,2514 | Creme de aveia c/ banana e canela (s/ Fruta Kcal: 167,3 Ptn: 6,86 | Ovos mexidos c/ cenoura Arroz Feijão Beterraba ralada Kcal: 265,6799 Ptn: 12,2072 | Maçã e mamão Kcal: 54,338 Ptn: 0,5605 | Massa integral c/ molho de frango de Feijão Cenoura e repolho Kcal: 258,7959 Ptn: 15,6237 |
| 24/03/2026 Terça Kcal: 838,279 Ptn: 40,7511 | Leite puro Bolo de banana integral (s/ açúcar) Fruta Kcal: 287,8137 Ptn: 9,8294 | Carne moída c/ moranga Arroz Lentilha Abobrinha refogada c/ orégano Kcal: 271,5626 Ptn: 16,3615 | Abacaxi e laranja Kcal: 16,84 Ptn: 0,3035 | Almôndegas c/ molho Arroz Lentilha Beterraba e pepino Kcal: 262,063 Ptn: 14,2567 |



Etapa Creche (B1, B2, M1) - De 04/03/2026 até 07/04/2026

| Data | Lanche da manhã | Almoço | Lanche da tarde | Jantar |
|--|---|---|--|---|
| 25/03/2026 Quarta Kcal: 1095,85 Ptn: 52,4449 | Leite puro Panqueca de banana c/ aveia Fruta Kcal: 251,2718 Ptn: 11,9689 | Estrogonofe de coração Arroz Feijão Tomate e cebola Kcal: 470,6328 Ptn: 21,3197 | Banana e mamão Kcal: 68,81 Ptn: 1,0304 | Massa c/ molho de carne picada Feijão Cenoura e tomate Kcal: 305,1429 Ptn: 18,1259 |
| 26/03/2026 Quinta Kcal: 949,345 Ptn: 45,106 | Leite puro Pão de minuto c/maionese fake (B2, M1) Fruta Kcal: 309,73 Ptn: 10,9586 | Escalopes de frango Arroz integral Feijão Cenoura e pepino Kcal: 296,0594 Ptn: 17,6692 | Banana e uva Kcal: 77,7009 Ptn: 1,0487 | Frango c/ cenoura Arroz Feijão Pepino e tomate Kcal: 265,8547 Ptn: 15,4295 |
| 27/03/2026 Sexta Kcal: 1047,82 Ptn: 52,01 | Leite puro Bolo de laranja (s/ açúcar) Fruta Kcal: 209,57 Ptn: 8,1711 | Carne de panela Massa Feijão Milho verde cozido Beterraba ralada Kcal: 460,7344 Ptn: 30,8998 | Abacaxi e maçã Kcal: 45,456 Ptn: 0,4473 | Escondidinho batata c/ coração Arroz Feijão Repolho ralado Kcal: 332,068 Ptn: 12,4918 |
| 30/03/2026 Segunda Kcal: 735,221 Ptn: 39,8789 | Iogurte natural c/ fruta e coco Fruta Kcal: 101,95 Ptn: 4,1584 | Frango c/ molho e batata Arroz Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 292,3967 Ptn: 15,4199 | Maçã e mamão Kcal: 54,338 Ptn: 0,5605 | Picadinho de frango Arroz Feijão Beterraba cozida e pepino Kcal: 286,5369 Ptn: 19,7401 |
| 31/03/2026 Terça Kcal: 1075,78 Ptn: 52,7075 | Leite puro Bolo de maçã (s/ açúcar) Fruta Kcal: 248,3637 Ptn: 8,4294 | Carne moída c/ molho Arroz Feijão Beterraba e repolho Kcal: 339,288 Ptn: 21,3499 | Laranja e maçã Kcal: 50,68 Ptn: 0,4885 | Panqueca c/ carne moída Arroz Feijão Cenoura cozida c/ ovos Kcal: 437,4558 Ptn: 22,4397 |



Etapa Creche (B1, B2, M1) - De 04/03/2026 até 07/04/2026

| Data | Lanche da manhã | Almoço | Lanche da tarde | Jantar |
|--|--|---|--|--|
| 01/04/2026 Quarta Kcal: 1071,09 Ptn: 44,8992 | Leite puro Pão caseiro c/ requeijão caseiro (B2, M1) Fruta Kcal: 397,8457 Ptn: 12,9661 | Carne suína c/ moranga Arroz Feijão Repolho e tomate c/ orégano Kcal: 199,7694 Ptn: 8,1468 | Banana e mamão Kcal: 68,81 Ptn: 1,0304 | Carne suína c/ farofa Arroz Feijão Beterraba e tomate Kcal: 404,6704 Ptn: 22,7559 |
| 02/04/2026 Quinta Kcal: 971,922 Ptn: 55,0467 | Leite puro Bolo de banana (s/ açúcar) Fruta Kcal: 255,4266 Ptn: 9,3357 | Carreteiro de carne Feijão vermelho Milho verde cozido Cenoura ralada Kcal: 342,0017 Ptn: 19,7592 | Abacaxi e laranja Kcal: 16,84 Ptn: 0,3035 | Carne c/ molho Massa Feijão vermelho Tomate c/ manjeriço Kcal: 357,6541 Ptn: 25,6483 |
| 03/04/2026 Sexta Kcal: 1021,88 Ptn: 46,5914 | Leite puro Pão caseiro de aveia c/ pasta de frango (B2 e M1) Fruta Kcal: 363,107 Ptn: 11,244 | Fricassê de frango Arroz Feijão Abobrinha e tomate Kcal: 317,0457 Ptn: 19,8936 | Banana e maçã Kcal: 79,768 Ptn: 0,8197 | Risoto integral de frango Feijão Cenoura e repolho Kcal: 261,9619 Ptn: 14,6341 |
| 06/04/2026 Segunda Kcal: 782,044 Ptn: 41,0973 | Creme de amido c/ abacaxi (s/ açúcar) Fruta Kcal: 141,212 Ptn: 5,2471 | Massa c/ molho e ovos mexidos Feijão Beterraba e cenoura Kcal: 286,3295 Ptn: 13,0882 | Laranja e mamão Kcal: 36,617 Ptn: 0,644 | Estrogonofe de carne Arroz Feijão Abobrinha e beterraba Kcal: 317,8861 Ptn: 22,118 |
| 07/04/2026 Terça Kcal: 857,646 Ptn: 46,0824 | Leite puro Bolo de laranja integral (s/ açúcar) Fruta Kcal: 208,21 Ptn: 8,2791 | Carne moída c/ repolho Arroz Feijão Cenoura cozida Kcal: 292,1314 Ptn: 17,0243 | Abacaxi e maçã Kcal: 45,456 Ptn: 0,4473 | Carne moída tipo pastel Arroz Feijão Quibebe Repolho ralado Kcal: 311,8486 Ptn: 20,3317 |