



Prefeitura Municipal de Ecoporanga  
Secretaria Municipal de Educação Setor  
de Alimentação Escolar Cardápio  
Creche 1 – 3 anos

| <b>Tipo de Cardápio:<br/>Creche<br/>1ª SEMANA</b> | <b>CARDÁPIO SEMANAL MATERNAL 2025<br/>1ª SEMANA</b>                                                                           |                                                                                                             | <b>TIPO DE ENSINO: Creche FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos</b> (período integral - 70% das necessidades nutricionais). |                                                                                                          |                                                                                       |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REFEIÇÃO</b>                                   | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>03/11/2025</b>                                                                                           | <b>TERÇA-FEIRA<br/>04/11/2025</b>                                                                           | <b>QUARTA-FEIRA<br/>05/11/2025</b>                                                                            | <b>QUINTA-FEIRA<br/>06/11/2025</b>                                                                       | <b>SEXTA-FEIRA<br/>07/11/2025</b>                                                     |
| Café da Manhã<br>(7h20min)                        | Leite c/ cacau(150 ml)<br>Pão de Sal com<br>Manteiga                                                                          | Leite batido com fruta<br>ou polpa (150 ml)<br>Pão de sal com<br>manteiga                                   | Leite com cacau<br>(150 ml)<br>Fruta                                                                          | Leite batido com fruta<br>ou polpa (150 ml)<br>Pão de sal com<br>manteiga                                | Leite c/ cacau<br>(150 ml)<br>Pão Caseiro                                             |
| Almoço<br>(10h20min)                              | Arroz /feijão<br><br>Peito de frango em<br>cubinhos ensopado c/<br>chuchu e cenoura em<br>cubinhos<br><br>Couve-flor refogada | Arroz/feijão<br>Purê de mandioca<br><br>Ragu de carne bovina<br>desfiada<br><br>Salada crua/cozida<br>Fruta | Arroz/ feijão<br><br>Estrogonofe de<br>frango c/ creme de<br>inhame<br><br>Repolho c/ cenoura ralada          | Arroz /feijão<br><br>Carne moída cremosa com<br>creme de batatas e molho<br>de tomate<br><br>Salada crua | arroz/feijão<br><br>creme de abóbora c/<br>carne suína em cubinhos<br><br>Salada crua |
| Lanche 1<br>(13h20min)                            | Banana da terra<br>Fruta                                                                                                      | Leite batido com fruta ou<br>polpa (80 ml)<br>Bolo s/ açúcar (opções<br>das receitas)                       | Milkshake de Açaí ou<br>manga (Leite, polpa<br>de açaí ou manga,<br>banana congelada)<br>(80 ml)              | Leite c/ cacau e banana<br>(80 ml)<br>Fruta                                                              | Leite batido com fruta<br>ou polpa (80 ml)<br>Fruta                                   |
| Lanche 2<br>(16h20min)                            | Caldo de pinto                                                                                                                | Canjiquinha com carne<br>e legumes                                                                          | Caldo de feijão c/<br>frango desfiado e<br>cenoura                                                            | Mingau de fubá c/ carne<br>e couve fininha                                                               | Macarrão ao alho e<br>óleo<br>Molho de carne                                          |

Obs: \*Cardápio sujeito a alteração com ciência das nutricionistas.\*Se tiver frutas e verduras disponíveis em maior quantidade que o cardápio, pode ser ofertado todos os dias.

Fruta (1/2 unid, ou 1 fatia média) (laranja, maçã, mamão, melancia...)/Obs.: A banana pode ser oferecida inteira

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214



Prefeitura Municipal de Ecoporanga  
Secretaria Municipal de Educação Setor  
de Alimentação Escolar Cardápio  
Creche 1 – 3 anos

| <b>Tipo de Cardápio:<br/>Creche<br/>2ª SEMANA</b> | <b>CARDÁPIO SEMANAL MATERNAL 2025<br/>2ª SEMANA</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                              | <b>TIPO DE ENSINO: Creche FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos</b> (período integral - 70% das necessidades nutricionais).                                                              |                                                                                                                  |                                                                                        |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REFEIÇÃO</b>                                   | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>10/11/2025</b>                                                                                                                                    | <b>TERÇA-FEIRA<br/>11/11/2025</b>                                                                                                            | <b>QUARTA-FEIRA<br/>12/11/2025</b>                                                                                                                                         | <b>QUINTA-FEIRA<br/>13/11/2025</b>                                                                               | <b>SEXTA-FEIRA<br/>14/11/2025</b>                                                      |
| <b>Café da Manhã<br/>(7h20min)</b>                | Leite c/ cacau(80 ml)<br>Pão de Sal com<br>Manteiga                                                                                                                    | Leite batido com f ruta<br>ou polpa (80 ml)<br>Pão de Sal com Ovos<br>mexidos                                                                | Leite c/ cacau<br>(80 ml)<br>Pão Caseiro                                                                                                                                   | Leite batido com fruta<br>ou polpa (80 ml)<br>Pão de sal com<br>manteiga                                         | Leite com cacau<br>(80 ml)<br>Fruta                                                    |
| <b>Almoço<br/>(10h20min)</b>                      | Arroz/caldinho de<br>Feijão (uso do caldo do feijão<br>cozido)<br><br>Feijão Tropeiro<br>(feijão, farinha, couve, carne<br>suína em cubinhos, ovos)<br><br>Salada crua | Arroz/feijão<br><br>Caldo de mandioca<br>Carne moída refogada<br><br>Salada de alface+pepino em<br>rodela finas +laranja em<br>gomos s/ pele | Arroz/Feijão<br><br>Moqueca de filé de frango<br><br>Pirão de caldo de frango<br><br><b>Salada de Repolho<br/>picado com Cenoura<br/>ralada e Maça em fatias<br/>finas</b> | Arroz /feijão<br><br>Estrogonofe de carne<br>bovina c/ creme de<br>inhame<br><br>salada repolho<br>ralado+tomate | Arroz /feijão<br><br>Carne suína com<br>cubinhos c/ cenoura<br><br>Caldinho de abóbora |
| <b>Lanche 1<br/>(13h20min)</b>                    | Leite batido com fruta<br>ou polpa (80 ml)<br>Fruta                                                                                                                    | Milkshake de Açaí ou<br>manga (Leite, polpa de<br>açaí ou manga, banana<br>congelada) (80 ml )                                               | Leite c/ cacau (80 ml)<br>Bolo de banana, aveia e<br>ameixa                                                                                                                | Banana da terra<br>cozida<br>Fruta                                                                               | Leite batido com fruta<br>ou polpa (80 ml)<br>Fruta ou milho<br>verde                  |
| <b>Lanche 2<br/>(16h20min)</b>                    | Caldo de mandioca c/<br>carne suína                                                                                                                                    | Canjiquinha com carne<br>moída<br>e legumes                                                                                                  | Purê de batata<br>Torta Solar c/ frango<br>(receitas)<br>Suco de fruta                                                                                                     | Macarrão ao molho<br>nutritivo de carne com<br>tomate, chuchu e<br>cenoura                                       | Caldo de batata c/<br>carne suína<br>desfiada<br>Torrada de pão                        |

- Fruta (1/2 unid, ou 1 fatia média) (laranja, maçã, mamão, melancia...)/Obs.: A banana pode ser oferecida inteira
- Obs: \*Cardápio sujeito a alteração com ciente das nutricionistas.\*Se tiver frutas e verduras disponíveis em maior quantidade que o cardápio, pode ser ofertado todos os dias.

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214



Prefeitura Municipal de Ecoporanga  
Secretaria Municipal de Educação Setor  
de Alimentação Escolar Cardápio  
Creche 1 – 3 anos

| <b>Tipo de Cardápio:<br/>Creche<br/>3ª SEMANA</b> | <b>CARDÁPIO SEMANAL MATERNAL 2025<br/>3ª SEMANA</b>                                             |                                                                                                                 | <b>TIPO DE ENSINO: Creche FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos</b> (período integral<br>- 70% das necessidades nutricionais)                                                                                              |                                    |                                   |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>REFEIÇÃO</b>                                   | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>17/11/2025</b>                                                             | <b>TERÇA-FEIRA<br/>18/11/2025</b>                                                                               | <b>QUARTA-FEIRA<br/>19/11/2025</b>                                                                                                                                                                           | <b>QUINTA-FEIRA<br/>20/11/2025</b> | <b>SEXTA-FEIRA<br/>21/11/2025</b> |
| Café da Manhã<br>(7h20min)                        | Leite batido com fruta ou polpa (80 ml)<br>Pão de Sal com Manteiga                              | Leite com cacau e ameixa (80ml)<br>Pão Caseiro c/ beterraba (receitas)                                          | Leite batido com fruta ou polpa (80 ml)<br>Pão de sal com manteiga                                                                                                                                           | _____                              | _____                             |
| Almoço<br>(10h20min)                              | Arroz /feijão<br><br>Carne suína em cubinhos c/ batatas<br><br>Farofa colorida                  | Arroz /feijão<br><br>Estrogonofe de frango<br><br>Salada de alface+tomate em cubinhos +laranja em gomos s/ pele | Arroz<br><br>Feijoada (feijão, pernil suíno em cubinhos, cenoura em rodela, banana da terra cozida)<br><br>Salada Crocante de Cenoura ralada, Pepino em fatias finas, Couve picada fininha e tomate em cubos | _____                              | _____                             |
| Lanche 1<br>(13h20min)                            | Mingau ralinho de Amido de Milho c/ pouco cacau e batata doce cozida - liquidificar bem (80 ml) | Leite Batido com fruta ou polpa (150 ml)<br>Fruta                                                               | logurte natural batido c/ frutas<br>Frutas picadas                                                                                                                                                           | _____                              | _____                             |
| Lanche 2<br>(16h20min)                            | Caldo verde c/ carne suína desfiada                                                             | Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes                                                                  | Mingau de fubá c/ carne desfiada e couve fininha                                                                                                                                                             | _____                              | _____                             |

- Fruta (1/2 unid, ou 1 fatia média) (laranja, maçã, mamão, melancia...)/Obs.: A banana pode ser oferecida inteira
- Obs: \*Cardápio sujeito a alteração com ciência das nutricionistas. \*Se tiver frutas e verduras disponíveis em maior quantidade que o cardápio, pode ser ofertado todos os dias.

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214



Prefeitura Municipal de Ecoporanga  
Secretaria Municipal de Educação Setor  
de Alimentação Escolar Cardápio  
Creche 1 – 3 anos

| <b>Tipo de Cardápio:<br/>Creche<br/>4ª SEMANA</b> | <b>CARDÁPIO SEMANAL MATERNAL 2025<br/>4ª SEMANA</b>                             |                                                                                                                                       | <b>TIPO DE ENSINO: Creche FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos</b> (período integral - 70% das necessidades nutricionais).                   |                                                                                                  |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REFEIÇÃO</b>                                   | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>24/11/2025</b>                                             | <b>TERÇA-FEIRA<br/>25/11/2025</b>                                                                                                     | <b>QUARTA-FEIRA<br/>26/11/2025</b>                                                                                              | <b>QUINTA-FEIRA<br/>27/11/2025</b>                                                               | <b>SEXTA-FEIRA<br/>28/11/2025</b>                                                                                                        |
| Café da Manhã<br>(7h20min)                        | Leite c/ cacau(150 ml)<br>Pão de Sal com<br>Manteiga                            | Leite batido com fruta<br>ou polpa (150 ml)<br>Pão de sal com<br>manteiga                                                             | Leite com cacau<br>(150 ml)<br>Fruta                                                                                            | Leite batido com fruta<br>ou polpa (150 ml)<br>Pão de sal com<br>manteiga                        | Leite c/ cacau<br>(150 ml)<br>Pão Caseiro                                                                                                |
| Almoço<br>(10h20min)                              | Arroz/feijão<br>carne suína acebolada<br><br>Creme de inhame<br><br>Salada crua | Arroz/feijão<br>Almondegas ao sugo<br>Farofa de couve* e<br>banana* (farinha M,<br>banana T, couve, tempero<br>verde*)<br>Salada crua | Arroz/feijão<br><br>Cubos de filé de frango<br>ensopado com taioba e<br>tomate (tomate, cebola,<br>taioba picadas como couve..) | Arroz /feijão<br><br>Carne suína em cubos ao<br>molho de tomate c/<br>legumes<br><br>Salada crua | Arroz/ feijão<br>Frango em cubinhos c/<br>tomate, milho verde)<br>Caldo de inhame<br><br>Salada de<br>repolho+tomate+maçã em<br>cubinhos |
| Lanche 1<br>(13h20min)                            | Banana da terra<br>Fruta                                                        | Leite batido com fruta ou<br>polpa (80 ml)<br>Bolo s/ açúcar (opções<br>das receitas)                                                 | Milkshake de Açaí ou<br>manga (Leite, polpa<br>de açaí ou manga,<br>banana congelada)<br>(80 ml)                                | Leite c/ cacau e banana<br>(80 ml)<br>Fruta                                                      | Leite batido com fruta<br>ou polpa (80 ml)<br>Fruta                                                                                      |
| Lanche 2<br>(16h20min)                            | Caldo de feijão c/ carne<br>suína desfiada e cenoura                            | Canjiquinha com carne<br>moída<br>e legumes                                                                                           | Caldo de pinto                                                                                                                  | Mingau de fubá c/ carne<br>suína desfiada e couve<br>fininha                                     | Sopa de macarrão<br>com frango desfiado e<br>legumes                                                                                     |

Obs: \*Cardápio sujeito a alteração com ciência das nutricionistas.\*Se tiver frutas e verduras disponíveis em maior quantidade que o cardápio, pode ser ofertado todos os dias.

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214



Prefeitura Municipal de Ecoporanga  
Secretaria Municipal de Educação Setor  
de Alimentação Escolar Cardápio  
Creche 1 – 3 anos

**TORTA SOLAR** DE ABÓBORA COM FRANGO (NO LIQUIDIFICADOR)

♥ Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada (cabotiá ou moranga)
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal e temperos á gosto

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado (sem sementes)
- Cheiro-verde a gosto
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso ou creme de leite (opcional)
- Sal e temperos a gosto (colorau, páprica, orégano...)

---

🕒 Modo de preparo

1. Recheio

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Adicione o frango desfiado, tomate e temperos.
3. Cozinhe por alguns minutos até o frango ficar bem temperado.
4. Finalize com cheiro-verde e, se quiser, misture o requeijão para dar cremosidade. Reserve.

2. Massa

1. No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o leite e a abóbora até formar um creme liso.
2. Acrescente a farinha, o queijo e o sal, e bata até misturar.
3. Por último, adicione o fermento e apenas pulse para incorporar levemente.

3. Montagem

1. Unte uma forma média (retangular ou redonda) com óleo e farinha.
2. Despeje metade da massa, espalhe o recheio de frango, e cubra com o restante da massa.
3. Se quiser, polvilhe um pouco de queijo ralado por cima.

4. Forno

- Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 35 a 45 minutos, ou até dourar.

Nutricionista RT: Joyce Rodrigues CRN: 08102287

Nutricionista QT: Taiana Breda Rodrigues CRN: 10100214



Prefeitura Municipal de Ecoporanga  
Secretaria Municipal de Educação Setor  
de Alimentação Escolar Cardápio  
Creche 1 – 3 anos

**PÃO CASEIRO COM BETERRABA**

**Rendimento:** 8 pães médios

**Tempo de preparo:** 1h30min

**Ingredientes:**

- 1 beterraba média cozida e amassada (aprox. 100 g)
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 2 colheres (sopa) de óleo ou manteiga derretida
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal (pode reduzir para crianças pequenas)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (opcional, para ajudar na fermentação)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (aproximadamente, pode precisar ajustar)
- 1 envelope (10 g) de fermento biológico seco

**Modo de preparo:**

1. Bata a beterraba cozida no liquidificador junto com o leite, ovo e óleo até formar um creme homogêneo.
2. Em uma tigela grande, misture o fermento, o açúcar, o sal e metade da farinha.
3. Adicione a mistura de beterraba e vá incorporando o restante da farinha aos poucos, até formar uma massa lisa e levemente pegajosa.
4. Cubra a massa com um pano e deixe crescer por cerca de 40 minutos, até dobrar de volume.
5. Modele os pães em formato de bolinhas ou pequenos pães alongados.
6. Coloque em assadeira untada e deixe crescer mais 15 minutos.
7. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 25 minutos, ou até dourar levemente.
8. Deixe esfriar antes de servir aos pequenos.

**Nutricionista RT:** Joyce Rodrigues **CRN:** 08102287

**Nutricionista QT:** Taiana Breda Rodrigues **CRN:** 10100214