



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NAVEGANTES – SC  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



CARDÁPIO - Creche  
VEGANO

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 26/02	TERÇA-FEIRA 27/02	QUARTA-FEIRA 28/02	QUINTA-FEIRA 29/02	SEXTA-FEIRA 01/03
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Suco de uva integral MELANCIA	Torradas Manteiga vegana Suco de Uva Integral  BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Manteiga Vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Carioca Salada: Repolho Abóbora refogada	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Arroz Feijão Preto Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Creme de abacate com banana caturra e ameixa seca hidratada  MAÇA	LARANJA MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Suco de Maça integral MELANCIA	logurte de soja natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho s/ açúcar BANANA	Frutas picadas Laranja/ maçã e melão
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Farofa Funcional Legumes refogados (chuchu/cenoura)	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso ao sugo Salada: Tomate cubos Salada: Brócolis	Arroz Feijão Carioca Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Arroz Feijão Preto Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos

Composição nutricional (média semanal de um turno)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (g)	Vit. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	598,1	62,0	14,7	19,5	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

Observações: Oferecer bastante água nos intervalos das refeições para manter as crianças hidratadas. Utilizar frutas que forem enviadas conforme disponibilidade. As refeições devem ter consistência conforme a aceitação e capacidade de mastigação de cada criança. Devem ser amassados para servir, não batidos no liquidificador para estimular a mastigação das crianças. Utilizar os legumes conforme a disponibilidade. O cardápio poderá sofrer alterações de substituição por alimentos de mesmo valor nutricional caso haja alguma intercorrência no fornecimento dos alimentos deste cardápio.



**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228

**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275