



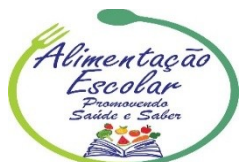
CARDÁPIO - Creche
VEGANO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 13/05	TERÇA-FEIRA 14/05	QUARTA-FEIRA 15/05	QUINTA-FEIRA 16/05	SEXTA-FEIRA 17/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno c/ cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno c/ cacau MELÃO CUBINHOS	Brownie de cacau Suco de Uva Integral BANANA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno c/ cacau MAMÃO	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno c/ cacau LARANJA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Salada: Repolho roxo Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Puré de abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto c/ batata doce cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja morno e cacau LARANJA	logurte de soja natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇA	BANANA CAQUI	Torta de legumes (cenoura/tomate/repolho/salsa) Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS	MANGA LARANJA
Jantar 16h	Polenta Seleto de legumes (batata /abóbora)	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Salada: Chuchu cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Salada Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Carioca Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas

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)
	1105,5	156,1	53,5	32,7	18,0	495,0	101,3	471,4	8,3	201,5	72,5	1724,8

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