



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



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 20/05	TERÇA-FEIRA 21/05	QUARTA-FEIRA 22/05	QUINTA-FEIRA 23/05	SEXTA-FEIRA 24/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegano Leite de soja morno c/ cacau MAMÃO	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja com cacau morno MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja e cacau morno BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegano Suco de Maça Integral CAQUI	Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa Leite de soja com cacau morno MAÇA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura)	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Arroz Feijão Preto Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Legumes refogados na manteiga (repolho e cenoura ralados)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja e cacau morno LARANJA	Creme de abacate com banana caturra e caldo de uva passa Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	BANANA MAMÃO	LARANJA MANGA	Lanche Festivo Mini pão de hambúguer Manteiga vegana Suco de Uva Integral PONKAN
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Purê de abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (batata, abóbora, chuchu, salsinha)

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