



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 27/05	TERÇA-FEIRA 28/05	QUARTA-FEIRA 29/05	QUINTA-FEIRA 30/05	SEXTA-FEIRA 31/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno c/ cacau MAMÃO	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno c/ cacau MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno c/ cacau BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço 11h	Arroz Lentilha doce cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Farofa Funcional Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Legumes refogados na manteiga (couve flor e brócolis)	FERIADO	
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Leite de soja com Cacau morno MANGA CUBOS	Torta de legumes (cenoura/tomate/ repolho/salsa) Suco de uva integral MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja morno com cacau BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Jantar 16h	Polenta Seleta de legumes (batata /cenoura)	Sopa de macarrão cabelo de anjo, batata, abóbora, chuchu, salsinha	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Vagem rodela Salada: Tomate cubinhos	FERIADO	

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)
	354,0	47,9	16,8	10,9	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