



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 03/06	TERÇA-FEIRA 04/06	QUARTA-FEIRA 05/06	QUINTA-FEIRA 06/06	SEXTA-FEIRA 07/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Leite soja morno e cacau MAÇA	Pão mini sem açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau MAÇA	Pão integral s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau BANANA	Brownie de cacau Leite de soja morno e cacau LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Lentilha Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Carioca Salada: Acelga Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Mix de folhas (repolho verde/roxa/acelga)	Arroz Feijão Preto Purê de batata Salada :Tomate cubos com repolho
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja morno e cacau MAÇA	Pão integral s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau LARANJA	Pão mini sem açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau TANGERINA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau BANANA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja morno e cacau MANGA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Polenta Seleta de legumes (batata /cenoura)	Arroz Feijão Preto Legumes refogados: (Brócolis com abóbora cubos)	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (aipim/cenoura/chuchu/espinafre/ salsinha)	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes (chuchu /cenoura)

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