



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



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 10/06	TERÇA-FEIRA 11/06	QUARTA-FEIRA 12/06	QUINTA-FEIRA 13/06	SEXTA-FEIRA 14/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar c/ caldo de uva branca Leite de soja quente/cacau LARANJA LIMA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	Torradas ou pão fatiado Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite quente/cacau MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Lentilha Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura)	Arroz Feijão Preto Batata doce Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga	Arroz Feijão Preto Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Couve-flor
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegano Leite de soja quente/cacau MAMÃO	Brownie de cacau Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Legumes refogados: (Chuchu e cenoura)	Sopa de legumes (arroz, espinafre, batata/abóbora/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Carioca Purê de aipim Salada: Brócolis c/ tomate	Arroz Feijão Preto Legumes refogados: (Repolho e 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