



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



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 17/06	TERÇA-FEIRA 18/06	QUARTA-FEIRA 19/06	QUINTA-FEIRA 20/06	SEXTA-FEIRA 21/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegano Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite quente/cacau LARANJA LIMA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA CARDÁPIO JUNINO	Pão mini de s/ açúcar Manteiga vegana Leite quente/cacau MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Batata doce ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Salada: Alface Salada: Cenoura cubos		Arroz Feijão Preto Legumes refogados: Brócolis e milho verde cozido rodela	Arroz Lentilha Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Cachorro quente vegano de cenoura com molho Quentão morno de suco de uva TANGERINA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau MAÇA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (aipim/abóbora cubos, chuchu, cenoura/salsinha)		Polenta Salada: Tomate cubinhos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos na manteiga)

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)
	1099,1	145,7	51,0	38,5	15,2	633,8	72,0	553,6	7,7	190,3	105,5	1602,3

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