



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



CARDÁPIO - Creche  
VEGANO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 24/06	TERÇA-FEIRA 25/06	QUARTA-FEIRA 26/06	QUINTA-FEIRA 27/06	SEXTA-FEIRA 28/06							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA	Pão integral s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Brownie de cacau Leite de soja quente/cacau PONKAN	Lanche Festivo Cachorro quente de cenoura vegano Quentão morno de suco de uva MAMÃO							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Abóbora cubinhos Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Seleta: (Batata e cenoura cubos) Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba Salada: Vagem rodela							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau MAMÃO	Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa Leite de soja morno c/ cacau LARANJA LIMA	Pão integral s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau CAQUI	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Lanche Festivo Cachorro quente de cenoura vegano Quentão morno de suco de uva PONKAN							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (aipim/abóbora/chuchu cenoura/salsinha)	Arroz Feijão Carioca Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Sopa de arroz e legumes (arroz, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Polenta Legumes refogados: (Repolho e cenoura)							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	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