



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



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 01/07	TERÇA-FEIRA 02/07	QUARTA-FEIRA 03/07	QUINTA-FEIRA 04/07	SEXTA-FEIRA 05/07							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAMÃO	Pão integral s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAMÃO							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura refogados)	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Purê de abóbora Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Batata doce cubos Salada: Tomate cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Lentilha Salada: Chuchu cubos Salada: Vagem cubos							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau TANGERINA PONKAN	Brownie de cacau Leite soja puro saborizado com canela em pau LARANJA LIMA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite de soja) Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau LARANJA LIMA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Carioca Batata cubos refogada Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (aipim/cenoura cubos/couve-flor/espinafre/s alsinha)	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Polenta Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Legumes refogados: (Chuchu e cenoura refogados)							
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