



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



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 08/04	TERÇA-FEIRA 09/04	QUARTA-FEIRA 10/04	QUINTA-FEIRA 11/04	SEXTA-FEIRA 12/04
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau uva passa liquidificada coada MELÃO CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	logurte de soja natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Maça Integral LARANJA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura /vagem)	Arroz Feijão Carioca Abóbora cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Preto Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão Penne Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Browne de cacau Leite de soja morno com caldo de uva passa e cacau	Biscoito de Polvilho Suco de Uva Integral MAÇA	Frutas picadas: BANANA MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja morno com caldo de uva passa e cacau	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite de soja quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas	Macarronada: Macarrão Penne Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos	Arroz Lentilha Salada: Alface Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Legumes refogados (brócolis-cenoura)	Arroz Feijão Preto Salada: Repolho roxo Salada: Vagem

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