



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 15/07	TERÇA-FEIRA 16/07	QUARTA-FEIRA 17/07	QUINTA-FEIRA 18/07	SEXTA-FEIRA 19/07							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAMÃO	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	Lanche Festivo Cachorro quente vegano com molho e cenoura Quentão morno de suco de uva BANANA BRANCA	Curso	Curso							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Creme de milho Salada: Couve-flor Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Purê de abóbora Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Creme de ervilha partida Salada: Tomate cubinhos Salada: Cenoura rodela									
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja saborizado com canela em pau TANGERINA PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau LARANJA LIMA	Lanche Festivo Cachorro quente vegano com molho e cenoura Quentão morno de suco de uva BANANA BRANCA	Curso	Curso							
Jantar 16h	Arroz c/ abóbora Feijão Preto Seleto de legumes (Batata e cenoura cubos na manteiga) Salada: Repolho	Sopa de macarrão cabelo de anjo e legumes (aipim/cenoura/couve-flor/ espinafre/salsinha)	Polenta Legumes refogados: (Brócolis com 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)
	885,5	94,1	30,1	24,7	14,0	465,0	101,3	441,4	8,0	200,5	69,5	1624,8

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