



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



CARDÁPIO - Creche  
Vegano

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	iogurte de soja Natural batido com manga madura e uva passa Branca Flocos de milho MAÇA	Pão mini s/açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	<b>Browne de cacau (uva passa preta)</b> Suco de Maça Integral  BANANA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Abóbora cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca <b>Salada: Acelga tirinhas</b> Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Salada: Tomate cubos <b>Salada: Repolho</b>	Macarrão Padre Nosso ao sugo de tomate  Legumes refogados <b>(cenoura-repolho)</b>
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	MELÃO MAÇA	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Suco de maça integral MELANCIA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra (leite de soja) madura com uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar GOIABA	Bolo de Fubá com coco e uva passa branca ralado s/ açúcar Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Batata assado Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso ao sugo de tomate Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho	Arroz Lentilha <b>Salada: Pepino cubos</b> Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto <b>Seleto de legumes (batata-cenoura)</b>	Arroz Feijão Preto Purê de Abóbora

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