



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07	QUINTA-FEIRA 01/08	SEXTA-FEIRA 02/08							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Biscoito de Polvilho Leite de soja quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Browne de cacau Leite de soja quente/cacau MAÇA							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Batata doce cubos Purê de Abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Aipim cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes: (Batata e vagem cubos na manteiga)	Macarrão Padre Nosso Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Chocolate quente (leite de soja, cacau, amido) PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau LARANJA	Pudim de maiseina com cacau e caldo de uva passa (leite de soja) Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAMÃO							
Jantar 16h	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (aipim/cenoura/chuchu/abóbora/salsinha)	Polenta Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Aipim cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos							
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