



CARDÁPIO - Creche  
VEGANO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/08	TERÇA-FEIRA 06/08	QUARTA-FEIRA 07/08	QUINTA-FEIRA 08/08	SEXTA-FEIRA 09/08
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAÇA	Browne de cacau Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Farofa funcional Chuchu com cenoura refogados	Arroz Feijão Preto Abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Batata e cenoura cubos cozidos Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Abóbora cubos Salada: Chuchu cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Chocolate quente (leite de soja, cacau) PONKAN	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite de soja, cacau) LARANJA	Browne de cacau Chocolate quente (leite de soja, cacau) MAÇA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite de soja) Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAMÃO
<b>Jantar 16h</b>	Polenta Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Abóbora refogada Salada: Alface	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (aipim/abóbora moranga/couve-flor/espinafre/salsinha)	Arroz Feijão Preto Batata cubos Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Batata doce e cenoura cubos na manteiga Salada: Acelga tirinhas

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