



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 12/08	TERÇA-FEIRA 13/08	QUARTA-FEIRA 14/08	QUINTA-FEIRA 15/08	SEXTA-FEIRA 16/08
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA	Biscoito de Polvilho Leite de soja quente com cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA	Browne de cacau Leite de soja quente com cacau MAÇA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Alfaca	Arroz Lentilha Purê de batata doce Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes (batata/cenoura/tomate)	Arroz Feijão Preto Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Chocolate quente (leite de soja, cacau) PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau LARANJA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho (Leite de soja) 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 conchinha e legumes (tomate, batata, abóbora, chuchu)	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Alfaca	Arroz Feijão Preto Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso ao molho Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes (batata/vagem/cenoura)

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