



CARDÁPIO - Creche  
VEGANO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/08	TERÇA-FEIRA 20/08	QUARTA-FEIRA 21/08	QUINTA-FEIRA 22/08	SEXTA-FEIRA 23/08							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau	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  MAÇA	Browne de cacau Leite de soja quente com cacau  BANANA BRANCA							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Carioca Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Creme de ervilha partida Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Salada: Couve flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Seleta cozida (Brócolis e cenoura)	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente com cacau  PONKAN	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau  LARANJA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente com cacau  PONKAN	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>	Arroz Feijão Preto Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Polenta Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Sopa de arroz com legumes (arroz, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Preto Purê de batata Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Salada: Brócolis Salada: Chuchu cubos							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	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