



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



CARDÁPIO - Creche  
VEGANO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 26/08	TERÇA-FEIRA 27/08	QUARTA-FEIRA 28/08	QUINTA-FEIRA 29/08	SEXTA-FEIRA 30/08
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã</b> 8h	Feriado Municipal	Pão caseiro torrado Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau	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
		MAÇA	PONKAN	MAÇA	BANANA BRANCA
<b>Almoço</b> 11h		Arroz Feijão Preto Abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Chuchu cubinhos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes na manteiga (batata/cenoura/tomate)
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde</b> 14h	Feriado Municipal	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente com cacau	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (Leite de soja) Flocos de Milho	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau
		LARANJA	MAÇA	BANANA BRANCA	MAMÃO
<b>Jantar</b> 16h		Arroz Feijão Preto Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Purê de abóbora Salada: Alface	Sopa de macarrão conchinha, e legumes (tomate, batata, abóbora, chuchu)	Polenta Creme de ervilha partida Salada: Couve-flor Salada: Beterraba 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