



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 02/09	TERÇA-FEIRA 03/09	QUARTA-FEIRA 04/09	QUINTA-FEIRA 05/09	SEXTA-FEIRA 06/09
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	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 BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAÇA	Browne de cacau Leite de soja quente com cacau ou Leite Puro MANGA CUBOS	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite de soja) Flocos de Milho BANANA BRANCA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Couve flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Com abóbora cubinhos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Salada: Repolho Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Seleta na manteiga: (Batata e cenoura)	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite de soja, cacau, canela em pau) MANGA CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite soja quente com cacau MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente com cacau LARANJA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Polenta Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão conchinha e legumes (tomate, abóbora, chuchu)	Arroz Feijão Preto Salada: Couve-flor	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Salada: Brócolis Salada: Tomate 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