



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 09/09	TERÇA-FEIRA 10/09	QUARTA-FEIRA 11/09	QUINTA-FEIRA 12/09	SEXTA-FEIRA 13/09
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 MANGA CUBOS	Pão caseiro Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Aipim cubos Chuchu com cenoura refogados	Arroz Feijão Carioca Abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Brócolis cozido Salada: Acelga tirinhas Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Salada: Repolho Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Preto Batata assada Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MANGA CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA	Pudim de maisena com uva passas e cacau (leite de soja) Flocos de milho sem açúcar MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente com cacau LARANJA
Jantar 16h	Arroz Feijão Carioca Abóbora cubos Salada: Repolho Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Aipim cubos Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Sopa de arroz com legumes, (tomate, cenoura, chuchu e batata)	Arroz Feijão Preto Purê de batata Salada: Chuchu cubinhos Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubinhos

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