



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



CARDÁPIO - Creche  
VEGANO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 16/09	TERÇA-FEIRA 17/09	QUARTA-FEIRA 18/09	QUINTA-FEIRA 19/09	SEXTA-FEIRA 20/09							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	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	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (leite de soja) Flocos de Milho  BANANA BRANCA							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Purê de abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Salada: Alface Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Seleta na manteiga: (batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubinhos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite de soja, cacau) MANGA CUBOS	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente 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 MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente com cacau MAÇA							
<b>Jantar 16h</b>	Sopa de macarrão cabelo de anjo e legumes (tomate, abóbora, chuchu)	Polenta Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Salada: Repolho Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Tomate cubos 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