



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



CARDÁPIO - Creche  
VEGANO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 23/09	TERÇA-FEIRA 24/09	QUARTA-FEIRA 25/09	QUINTA-FEIRA 26/09	SEXTA-FEIRA 27/09
<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 soja 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	Cachorro quente com manteiga vegana Suco de Uva BANANA BRANCA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Repolho e cenoura refogados	Arroz Feijão Carioca Abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa (Leite de soja) Flocos de Milho  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	MAMÃO MAÇA	Cachorro quente com manteiga vegana Suco de Uva BANANA BRANCA
<b>Jantar 16h</b>	Polenta Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Repolho Salada: Alface	Arroz Feijão Carioca Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Carioca Abóbora cubos Salada Tomate cubinhos	Sopa de macarrão conchinha com legumes (tomate, abóbora, chuchu, batata)

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