



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



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Pão mini sem açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	logurte de soja natural batido com manga madura e caldo de uva passas BRANCA Flocos de milho BANANA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
Almoço 11h		Arroz Feijão Carioca Seleta de Legumes na manteiga (chuchu/cenoura/tomate)	Arroz Lentilha Salada: Repolho Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Abobrinha cubinhos	Arroz Feijão Carioca Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta (leite de soja) Flocos de milho s/ açúcar MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Suco de maçã integral LARANJA	Creme de abacate com banana caturra e uva passa preta hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA
Jantar 16h		Pizza vegana (molho de tomate/ tomate/ brócolis e milho) Suco de maçã integral	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas com manga cubinhos	Macarronada: Macarrão penne ao molho de tomate Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Purê de abóbora Salada: Repolho

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)
	953,6	130,7	37,6	31,1	14,6	638,0	81,3	479,4	8,0	159,6	4,6	1607,7

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