



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO	Pão mini sem açúcar Manteiga vegana Suco de Maça Integral MAÇA	Pão integral sem açúcar Doce de banana caseiro sem açúcar Suco de Uva Integral BANANA	Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	
Almoço 11h	Arroz Lentilha Seleta de legumes: (Batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Arroz Lentilha Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	FERIADO
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com uva passa preta farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Torta de legumes (frango/cenoura/tomate/repolho) Suco de Maça Integral MAÇA	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MAMÃO	Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva Suco de Uva Integral MANGA	
Jantar 16h	Macarronada: Macarrão Penne Salada: Beterraba Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Purê de abóbora Salada: Repolho	Polenta Brócolis e cenoura refogado Salada: Beterraba	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	FERIADO

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)
	598,1	62,0	14,7	19,5	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

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