



CARDÁPIO - Creche  
VEGANO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 15/04	TERÇA-FEIRA 16/04	QUARTA-FEIRA 17/04	QUINTA-FEIRA 18/04	SEXTA-FEIRA 19/04
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã</b> 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com uva passa BRANCA liquidificada e coada LARANJA	Iogurte de soja natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Maça Integral BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau uva passa BRANCA liquidificada coada LARANJA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MANGA CUBINHOS
<b>Almoço</b> 11h	Arroz Lentilha Seleta de legumes (Chuchu/ cenoura)	Arroz Feijão Carioca Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Salada: Pepino cubos Salada: Tomate rodelas
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde</b> 14h	MELÃO CUBOS MAÇA	<b>Browne de cacau</b> Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA (leite de soja) Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBINHOS	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
<b>Jantar</b> 16h	Arroz Feijão Preto Salada: Pepino cubos Salada: Vagem rodelas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Arroz Feijão Preto Purê de abóbora Salada: Brócolis	Polenta Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos

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