



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



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 22/04	TERÇA-FEIRA 23/04	QUARTA-FEIRA 24/04	QUINTA-FEIRA 25/04	SEXTA-FEIRA 26/04
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja e cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Maça Integral LARANJA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja e cacau BANANA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite de soja e cacau MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja e cacau MANGA CUBINHOS
Almoço 11h	Arroz Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura)	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de Polvilho Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS	logurte de soja Natural batido com MANGA madura Flocos de milho MAÇA	BANANA MAMÃO	Torradas Manteiga vegana Suco de Maça Integral LARANJA	Pão integral s/ açúcar Patê de cenoura Leite de soja e cacau MAMÃO
Jantar 16h	Polenta Salada: Repolho Salada: Beterraba cubinhos	Arroz Feijão Preto Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Folhas verdes com manga cubinhos (alface/agrião)	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	MAMÃO Pizza vegana (brócolis /tomate/ molho de tomate e orégano) Suco de maça integral

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