



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



CARDÁPIO - Creche  
VEGANO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/04	TERÇA-FEIRA 30/04	QUARTA-FEIRA 01/05	QUINTA-FEIRA 02/05	SEXTA-FEIRA 03/05
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno e cacau	<b>Browne de cacau</b> Leite de soja morno e cacau MAÇA	<b>FERIADO</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Maça Integral	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite soja morno/cacau
	BANANA			BANANA	CAQUI
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes (Cenoura e batatas cubos)	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Preto Purê de batata Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Carioca Salada: Repolho Salada: Brócolis
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA (Leite de soja) Flocos de milho s/ açúcar	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Uva integral	<b>FERIADO</b>	BANANA MAMÃO	logurte de soja natural batido com MANGA madura Flocos de milho MAÇA
	MAÇA	MELÃO CUBINHOS			
<b>Jantar 16h</b>	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Salada: Repolho roxo Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Preto Salada: Chuchu cubos Salada: Alface roxa	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes (Cenoura e batatas 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)
	884,4	124,8	42,8	26,1	14,4	396,0	81,0	377,1	6,6	161,2	58,0	1379,8

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