



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 06/05	TERÇA-FEIRA 07/05	QUARTA-FEIRA 08/05	QUINTA-FEIRA 09/05	SEXTA-FEIRA 10/05
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite de soja morno c/ cacau BANANA	Iogurte de soja natural batido c/ MANGA madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Maça Integral CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno c/ cacau MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite de soja morno e cacau MANGA CUBINHOS
Almoço 11h	Arroz Lentilha Salada: repolho roxo Salada: chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Salada: beterraba cubos Salada: alface	Arroz Feijão Carioca Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Macarronada: Macarrão Parafuso Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	LARANJA MAMÃO	Torta de legumes (cenoura/tomate/ repolho/salsa) Suco de Uva Integral MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Brownie de cacau Leite de soja Puro CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Vegana Leite de soja morno c/ cacau
Jantar 16h	Arroz Feijão Carioca Farofa funcional Salada: Repolho roxo Salada: vagem	Arroz Feijão Preto Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Polenta Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba	Arroz Feijão Carioca Farofa funcional Salada: Repolho roxo Salada: vagem

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