



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MELANCIA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro soja Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Legumes refogados (brócolis-cenoura-repolho)	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Lentilha Batata cubos cozida Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Arroz Feijão Carioca Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Creme de milho Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Creme de abacate com banana caturra e ameixa seca hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	LARANJA MAÇA	Brownie de cacau Suco de Maça integral Gelado MELANCIA	logurte soja Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAÇA							
Jantar 16h	Arroz Lentilha Abóbora refogada Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz c/ cenoura Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Salada: Tomate cubinhos Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Macarrão Padre Nosso com molho de tomate Salada: Repolho Salada: Brócolis							
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